POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

POLAR CARDIO GX

MAKE
GROUP EXERCISE
PERSONAL

AYUDA DE POLAR CARDIO GX

ÍNDICE

Índice **2**

Presentación de Polar Cardio GX **8**

El sistema Polar Cardio GX 8

Requisitos del sistema 9

Pasos a seguir 9

Productos médicos de uso profesional 9

Artículos de entrenamiento 9

Bluetooth 9

Presentación del hardware **10**

Requisitos del sistema 10

Requisitos del sistema audiovisual 10

Requisitos del PC 10

Otros requisitos 10

Punto de acceso del Polar Team² Pro 11

Panel frontal 12

Cargador Polar Team² 13

Transmisores Polar Team² 13

Luces y sonidos 14

Unidad central 15

Transmisor 15

Modo no seguro de los transmisores 17

Cómo ponerse el transmisor 18

Usar el sistema Cardio GX con un ordenador 18
Requisitos del sistema 18
Red de área local 19
Configurar el sistema Cardio GX 19
Usar un sistema Cardio GX con dos ordenadores 20
Requisitos del sistema 20
Red de área local 20
Configurar el sistema Cardio GX 21
Herramienta de recepción **22**
Menú 22
Calendario de entrenamiento y registro 23
Crear una sesión de entrenamiento 24
Registrar deportistas 24
Editar una sesión de entrenamiento 25
Eliminar deportistas del registro 26
Eliminar una sesión de entrenamiento 26
Visualizar el resumen de la sesión 26
Abrir el informe de entrenamiento de un deportista 26
Reenviar informes de entrenamiento 27
Tipos de sesión 27
Zonas 27
Animaciones de motivación 28
Anuncios 28

Crear un tipo de sesión 29
Editar un tipo de sesión 29
Eliminar un tipo de sesión 29
Administración de deportistas 30
Agregar un deportista 30
Editar un deportista 31
Eliminar un deportista 31
Configuración del sistema 31
Puntos de acceso 32
Transmisores 32
Configurar puntos de acceso 32
Configuraciones básicas del sistema 33
Sustituir el punto de acceso principal 34
Configurar el sistema con un punto de acceso 34
Configurar el sistema con varios puntos de acceso 35
Configurar puntos de acceso secundarios 37
Sustituir un punto de acceso principal 38
Programar los transmisores 38
Eliminar transmisores del sistema 39
Restablecer el punto de acceso 39
Sincronizar los transmisores con los nuevos puntos de acceso 39
Configurar los ajustes de correo electrónico 40
Herramienta de sesiones 41

Protector de pantalla 41
Antes del entrenamiento 41
Iniciar una sesión de entrenamiento basada en la frecuencia cardíaca 42
Durante el entrenamiento 42
Controles 42
zonas 42
Animaciones de motivación 43
Después del entrenamiento 43
Resolución de problemas **44**
Consejos de búsqueda 44
Artículos de entrenamiento 44
Entrenamiento online 44
Training computer 45
Transmisores 46
Información de atención al cliente **48**
Reparaciones 48
Instrucciones de cuidado y mantenimiento 48
Bandas de los transmisores 48
Conectores 49
Cargador y unidad central 49
Precauciones 49
Minimizar los posibles riesgos 49
Información de seguridad importante 50

Unidad central 50
Dispositivos alimentados con corriente alterna 51
Para seleccionar una fuente de alimentación eléctrica adecuada para el dispositivo: 51
Para evitar dañar los cables y la fuente de alimentación: 51
Dispositivos alimentados por pilas o baterías 52
Solo en el caso de baterías o pilas recargables: 52
Dispositivos inalámbricos 52
Todos los dispositivos 52
No intente efectuar reparaciones 52
Riesgo de ahogamiento 52
Información sobre normativas 53
Punto de acceso 53
Información sobre las normas de la FCC 53
Cumplimiento con las disposiciones sobre exposición a la radiación de la FCC 53
Información sobre las normas de Industry Canada (IC) 54
Cumplimiento con las disposiciones sobre exposición a la radiación de Industry Canada (IC) 54
Europa 54
Sudáfrica 55
Singapur 55
Transmisor 55
Información de regulación de la FCC 55
Información reguladora de Industry Canada (IC) 56
Europa 56

Sudáfrica 57
Singapur 57
Cargador 57
Información de regulación de la FCC 57
Información reguladora de Industry Canada (IC) 58
Europa 58
Sudáfrica 58
Singapur 59
Especificaciones técnicas 59
Transmisor 59
Especificaciones técnicas de la radiofrecuencia 59
Cargador 59
Dispositivos Bluetooth 59
Dispositivos de 2,4 GHz (como la unidad central y el transmisor) 60
Garantía y limitación de responsabilidades 60
Garantía internacional de Polar Cardio GX 60
Limitación de responsabilidades 60

PRESENTACIÓN DE POLAR CARDIO GX

Le damos la bienvenida a Polar Cardio GX. Polar Cardio GX es una nueva solución de Polar, para los entrenamientos en grupo, en gimnasios y clubes deportivos. Cardio GX permite organizar sesiones de entrenamiento basadas en la frecuencia cardíaca, en las que las frecuencias cardíacas de los deportistas se muestran en una pantalla. Polar Cardio GX es adecuado para distintos tipos de deportes de ejercicio en grupo en recinto cubierto, siempre que haya disponible un ordenador y una pantalla.

EL SISTEMA POLAR CARDIO GX

El sistema Polar Cardio GX se compone de un software para PC, una unidad central, transmisores (formados por una banda y un transmisor) y un cargador. Encontrará más información sobre estos componentes en el apartado de Presentación del hardware de esta Ayuda. El sistema Cardio GX puede configurarse en uno o dos PC compatibles.

El software se divide en dos partes:

- Herramienta de recepción para gestionar sesiones, tipos de sesiones y deportistas, almacenar datos de entrenamiento, configurar el hardware e inscribirse en sesiones.
- Herramienta de sesiones para monitorizar la frecuencia cardíaca durante la sesión y resumir los datos de frecuencia cardíaca individuales después de la sesión.

La herramienta de recepción y la herramienta de sesiones pueden instalarse en el mismo ordenador o en ordenadores separados, en función de la configuración de sistema Cardio GX.

Recomendamos leer íntegramente esta ayuda del software antes de empezar a utilizar el sistema Polar Cardio GX. es la manera más fácil de saber cómo utilizar el sistema.

También le recomendamos que instale todas las actualizaciones de software disponibles para poder disfrutar de las últimas funcionalidades del software y de más ayudas y consejos para los usuarios.

REQUISITOS DEL SISTEMA

Antes de configurar el sistema, conoce los requisitos del sistema.

PASOS A SEGUIR

1. Después de instalar el software, abre la herramienta de recepción desde el escritorio de Windows.
2. Configura la red y el hardware de Cardio GX con la herramienta de recepción. Encontrarás más información en Configuración del sistema.
3. Configura los tipos de sesión con la herramienta de recepción.
4. Crea una sesión de entrenamiento y registra a los deportistas con la herramienta de recepción. Entrega los transmisores a los deportistas durante el registro.
5. Inicia una sesión de ejercicio en grupo basada en la frecuencia cardíaca con la herramienta de sesiones en la sala de ejercicio en grupo.
6. Después de la sesión, se muestra y se envía por correo electrónico a los participantes en la clase un resumen individual de la sesión.

PRODUCTOS MÉDICOS DE USO PROFESIONAL

Un uso profesional impone unas exigencias elevadas al fabricante, al distribuidor y al usuario de un dispositivo médico. Polar ofrece instrucciones para el usuario y formación para usuarios profesionales con el fin de garantizar el uso seguro de los dispositivos Polar.

ARTÍCULOS DE ENTRENAMIENTO

Para más información sobre los aspectos psicológicos y otras características de los productos Polar, visite la Colección de artículos sobre el entrenamiento de Polar.

BLUETOOTH

Polar Cardio GX utiliza la tecnología de comunicación inalámbrica Bluetooth entre los transmisores y la unidad central. Bluetooth es la tecnología más fiable y segura para transmitir datos en vivo en la industria actual del equipamiento deportivo.

PRESENTACIÓN DEL HARDWARE

El sistema Polar Cardio GX incluye el siguiente hardware:

- Punto de acceso Polar Team² Pro
- Cargador Polar Team²
- Transmisores Polar Team² compuestos de conectores y cintas.

Antes de configurar el sistema, conoce los requisitos del sistema.

Los indicadores de luz y sonidos de los dispositivos Polar Team² se presentan en el apartado Luces y sonidos.

REQUISITOS DEL SISTEMA

En función de tu configuración de Polar Cardio GX, los requisitos de conectividad varían. Los requisitos de PC y sistema audiovisual son los mismos para todos los usuarios de Cardio GX.

Además de los requisitos enumerados a continuación, se recomienda actualizar periódicamente los controladores del sistema.

REQUISITOS DEL SISTEMA AUDIOVISUAL

- Proyector de vídeo (resolución mínima: 1024 x 768)
- Pantalla o una pared adecuada

REQUISITOS DEL PC

Requisitos mínimos del PC:

- Procesador a 1,6 GHz
- 1 GB de memoria RAM
- 1 GB de espacio libre en el disco duro
- Monitor de 1024 x 768 píxeles
- Microsoft Windows XP, Vista ó 7
- Conexión Ethernet

Requisitos recomendados para el PC

- Procesador a 2 GHz
- 2 GB de memoria RAM
- 5 GB de espacio libre en el disco duro
- Monitor con resolución superior a 1024 x 768 píxeles
- Microsoft Windows XP, Vista ó 7

OTROS REQUISITOS

En función de la configuración del sistema Cardio GX, los demás requisitos pueden variar.

Requisitos:

- un router si
    - hay más de un punto de acceso, o
    - hay más de un ordenador, o
    - el sistema está conectado a internet.
- cable Ethernet cruzado (RJ45) para conectar los ordenadores a los puntos de acceso

PUNTO DE ACCESO DEL POLAR TEAM² PRO

El punto de acceso es el dispositivo que conecta los transmisores con el PC. Cada sistema Cardio GX puede tener hasta tres puntos de acceso. El número de transmisores en línea viene determinado por el número de puntos de acceso:

- un punto de acceso (principal): hasta 28 transmisores/deportistas en línea
- dos puntos de acceso (principal + un punto de acceso secundario): hasta 56 transmisores/deportistas en línea
- tres puntos de acceso (principal + dos puntos de acceso secundarios): hasta 80 transmisores/deportistas en línea

El punto principal no difiere de los puntos de acceso secundarios en lo que al hardware se refiere . El primer punto de acceso que conectas/programas en el sistema es el punto de acceso principal.

- El punto de acceso es resistente al agua. Puede utilizarse también al aire libre y con lluvia siempre que el enchufe esté conectado. ¡Con lluvia, utiliza siempre la conexión inalámbrica y la alimentación por batería!
- El conjunto de Cardio GX incluye un adaptador de CA. Hay cuatro tipos de enchufes diferentes para el adaptador de CA. Elige el enchufe correcto y colócalo en el adaptador.
- Las patas desmontables deben utilizarse cuando se coloque el punto de acceso sobre terreno húmedo, por ejemplo césped mojado, y durante la carga para evitar su calentamiento. La parte inferior del punto de acceso puede calentarse hasta los 60 °C / 140 °F
- La temperatura de funcionamiento es de -20 a +60 °C / -4 a +140 °F. Durante la carga, la temperatura máxima en funcionamiento es de 45 °C / 113 °F.
- Se recomienda colocar el punto de acceso 2 m / 6,5 pies por encima del suelo para optimizar la señal.
- Cuando el punto de acceso esté colocado en una pared, especialmente al aire libre, el enchufe debe estar orientado hacia el suelo.
- El conjunto de Cardio GX incluye un kit de montaje en pared. Los zócalos del kit de montaje en pared están diseñados para superficies de hormigón.
- Compruebe el alcance de la señal si la unidad central está rodeada por elementos metálicos.
- Tecnología Wi-Fi (IEEE802.11b).
- Bluetooth integrado (alcance de 100 m / 330 pies)
- Conector RJ45 para conexión de Ethernet
- Baterías recargables de hasta 12 horas de autonomía. Tiempo de carga 4 horas

PANEL FRONTAL

1. Indicadores de carga y encendido (consulta Luces y sonidos)
2. Indicadores numéricos para conexiones y logotipo Bluetooth (consulta Luces y sonidos)
3. Botón de encendido
4. Puerto Ethernet, conexión de alimentación y botón de reinicio debajo de la tapa

CARGADOR POLAR TEAM²

El cargador se utiliza para cargar las baterías de los transmisores y programar nuevos transmisores en el sistema.

- El cargador admite un máximo de diez transmisores al mismo tiempo.
- Los transmisores se introducen en el cargador con la luz LED hacia afuera. El LED se encuentra junto a la letra R del logotipo Polar Team². Los transmisores se introducen en el cargador para cargar las baterías y programar nuevos transmisores en el sistema.
- El cargador Polar Team² está diseñado para un uso en recintos cubiertos (no es resistente al agua).
- El conjunto de Cardio GX incluye un adaptador de CA. Hay cuatro tipos de enchufes diferentes para el adaptador de CA: Elige el enchufe correcto y colócalo en el adaptador.
- Cardio GX también incorpora un kit de montaje en la pared.

TRANSMISORES POLAR TEAM²

El transmisor consta de una cinta y un conector que detecta la frecuencia cardíaca y la transmite al PC a través del punto de acceso por Bluetooth. Durante el entrenamiento, los datos de Frecuencia Cardíaca también se pueden supervisar con un training computer Polar compatible.

El conjunto de Polar Cardio GX contiene 10 transmisores. Es posible adquirir transmisores adicionales como accesorios.

- El transmisor es resistente al agua, pero no adecuado para nadar.
- El transmisor se encuentra en el modo de reposo si no está insertado en el cargador ni conectado a la cinta.
- Si se interrumpe la transferencia de datos durante el entrenamiento, el tranmisor buscará automáticamente una nueva conexión.
- Los transmisores incorporan la tecnología de comunicación magnética de Polar. Por ejemplo, se pueden utilizar los siguientes modelos de training computer Polar con estos transmisores: FT1, FT2, FT4, FT7, FT40, FT60, FT80, RS100, RS300X, RS400 y RCX5. Encontrarás una lista completa con los training computers compatibles en la página web de Polar.
- La cinta del transmisor Team² ha sido diseñada exclusivamente para el transmisor Team²; otras cintas Polar no son compatibles con el transmisor Team².
- Batería recargable con hasta 24 horas de autonomía. Tiempo de carga 24 horas.
- Bluetooth integrado (alcance de 100 m / 330 pies).
- Los materiales de la cinta y el conector del transmisor pueden verse en las Especificaciones técnicas.
- La cinta puede lavarse a máquina.

Consulta también Cómo ponerse el transmisor y Modo de transmisor no seguro.

LUCES Y SONIDOS

El punto de acceso y los transmisores indican su estado con luces y sonidos diferentes.

UNIDAD CENTRAL

Las luces se encuentran en el panel delantero de la unidad central.

Luz	Función
Indicador de carga	**Luz verde encendida:** el cable de alimentación está conectado y/o la batería está llena. **Luz roja encendida:** queda poca batería y se está cargando. **Luz roja intermitente cada 5 segundos:** queda poca batería y no se está cargando. **La luz roja parpadea durante 3 segundos y la unidad se para automáticamente:** se ha agotado la energía de la batería.
Indicador de alimentación	La unidad central está encendida.
	La unidad central está a punto para ser utilizada. Tarda aproximadamente 1 minuto en encenderse después de encender el punto de acceso. En las unidades centrales secundarias, es el único indicador que se enciende cuando la unidad central está a punto para ser utilizada. Recuerda que el punto de acceso principal también debe estar encendido y listo para su uso.
	Hay un PC conectado al punto de acceso y el software de Cardio GX se está ejecutando.
	Hay como mínimo un transmisor conectado al punto de acceso mediante Bluetooth.
	Se enciende en el punto de acceso principal cuando hay al menos un Punto de acceso secundario conectado al punto de acceso principal (automáticamente, inalámbrico).

TRANSMISOR

Consulta la tabla que aparece a continuación para ver una descripción de las luces y los sonidos durante el entrenamiento.

Luz/Sonido	Función
El LED verde parpadea al mismo ritmo que la	El transmisor detecta la señal de frecuencia cardíaca y está listo para transmitir.

Frecuencia Cardíaca.	
El LED rojo parpadea al mismo ritmo que la Frecuencia Cardíaca.	El transmisor detecta la señal de frecuencia cardíaca y está listo para transmitir. Queda poca memoria o poca energía en la batería.
Sonido de inicio de transmisión: un pitido.	El transmisor empieza a detectar y a transmitir la Frecuencia Cardíaca.
El LED verde parpadea cada 3 segundos.	El transmisor está transmitiendo datos.
Sonido de parada de transmisión: dos pitidos.	El transmisor deja de detectar y de transmitir la Frecuencia Cardíaca.
El LED rojo parpadea dos veces cada 5 segundos durante 30 segundos. Sonido de parada de grabación.	La transmisión no se puede iniciar.
El LED rojo parpadea dos veces cada 5 segundos durante 10 minutos. Sonido de parada de transmisión.	La transmisión se ha detenido porque la batería está descargada.

Consulta la tabla que aparece a continuación para ver una descripción de las luces y los sonidos durante la carga/mientras los transmisores están en el cargador.

Luz/sonido	Función
El LED rojo está encendido durante 5 segundos. Un sonido corto.	El transmisor está correctamente colocado en el cargador.
El LED rojo parpadea cada 5 segundos.	El transmisor se está cargando.
El LED verde parpadea cada 10 segundos.	La batería del transmisor está llena.

El LED verde está encendido.	Durante el proceso de registro de los transmisores, el usuario podrá activar la conexión entre un nuevo transmisor y el sistema sacando el transmisor en cuestión del cargador.
el LED rojo está encendido durante 5 segundos. Tres sonidos cortos.	El transmisor está correctamente colocado en el cargador, pero está en modo no seguro. • Si un transmisor ya se ha vinculado con un punto de acceso, debe estar en el modo no seguro para poder presentarlo a otro punto de acceso. • Si se presenta un transmisor en el sistema, éste no puede comunicarse con el sistema en el modo no seguro. Para activar el modo seguro, saque el transmisor del cargador, espere tres o más segundos y, a continuación, vuélvalo a introducir. Si lo ha hecho correctamente, solo debería escuchar un sonido.

MODO NO SEGURO DE LOS TRANSMISORES

Los transmisores pueden estar en modo seguro o no seguro. Básicamente, estos modos significan que:

- en el modo seguro, el transmisor permanece oculto frente a dispositivos Bluetooth, evitando que detecten el transmisor, y
- en el modo no seguro, el transmisor permanece visible para todos los dispositivos Bluetooth.

Cómo reconocer el modo:

El transmisor estará en modo seguro si sólo se escucha un sonido corto al introducirlo en el cargador. El transmisor estará en modo no seguro si se escuchan tres sonidos cortos al introducirlo en el cargador. Consulte la sección Luces y sonidos.

Cómo cambiar el modo:

De forma predeterminada, el transmisor cambia al modo seguro tan pronto como se inserta en el cargador. Para cambiar el modo del transmisor a no seguro, retira el transmisor del cargador e introdúcelo de nuevo un máximo de 3 segundos con el cargador enchufado a una toma de corriente. Si quieres poner en modo no seguro varios transmisores, la forma más fácil es insertar todos los transmisores en el cargador y, a continuación, desenchufar y volver a enchufar el cable de alimentación un máximo de 3 segundos.

Utilización:

Normalmente, los transmisores están siempre en modo seguro. El modo no seguro **únicamente** se utiliza cuando:

- se ha modificado la combinación del punto de acceso y deben sincronizarse los transmisores con la nueva combinación, o bien,
- el transmisor se ha vinculado previamente con un punto de acceso y ahora está vinculado con otro.

CÓMO PONERSE EL TRANSMISOR

Para que los transmisores funcionen correctamente (y detecten y transmitan datos de frecuencia cardíaca), sigue estas instrucciones.

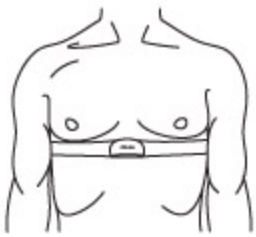
1. Humedece las zonas de los electrodos de la cinta con agua corriente.
2. Conecta el transmisor a la cinta. Ajusta la longitud de la cinta para que quede ajustada pero cómoda.
3. Fija la cinta alrededor del pecho, justo debajo de los músculos pectorales, y fija el gancho al otro extremo de la cinta.
    - Ten en cuenta que si llevas puesto un top deportivo, debes colocar la cinta por debajo del top.
4. Comprueba que las zonas de electrodos humedecidas quedan bien apoyadas en la piel y que el logotipo Polar del transmisor está en posición centrada y vertical.
    - Cuando el transmisor comienza a detectar y transmitir tu frecuencia cardíaca, se escucha un tono breve y una luz verde empieza a parpadear en el transmisor. Ahora también puedes monitorizar tu frecuencia cardíaca con un training computer Polar compatible.

1.

2.

3.

4.



Después del entrenamiento, separa el transmisor de la cinta y sigue las instrucciones de cuidado y mantenimiento.

Un transmisor Team² sólo puede utilizarse con una cinta Team².

USAR EL SISTEMA CARDIO GX CON UN ORDENADOR

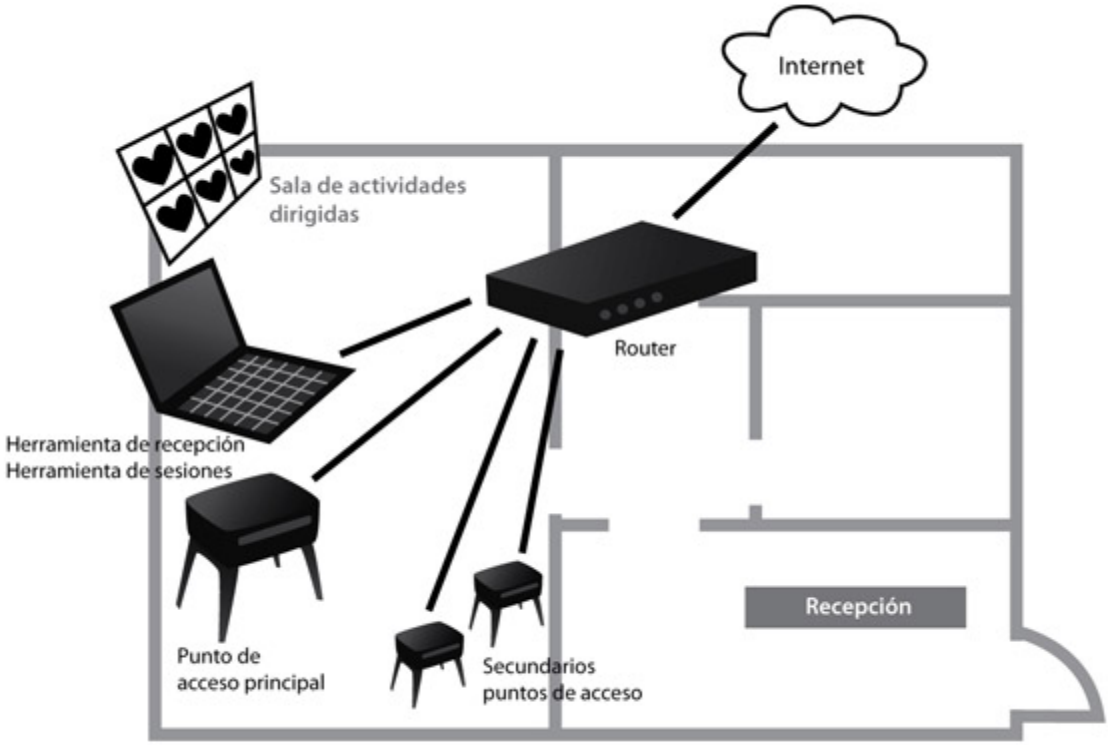
REQUISITOS DEL SISTEMA

Conoce los requisitos del sistema en Requisitos del sistema.

RED DE ÁREA LOCAL

Para conectar tu PC al punto de acceso y a internet, es necesario configurar una red de área local. Normalmente, la red de área local se configura usando un router.

- El **router** se conecta a **internet**.
- El **ordenador** se conecta al router. El ordenador tiene acceso a internet a través del router.
- El **punto de acceso principal** se conecta al router con el cable de red incluido en el pack.
- Los **puntos de acceso secundarios** se conectan al router con el cable de red incluido en el pack. Opcionalmente, los puntos de acceso secundarios pueden conectarse al sistema Cardio GX de forma inalámbrica a través del punto de acceso principal. La conexión inalámbrica es automática tras encender los puntos de acceso secundarios.



CONFIGURAR EL SISTEMA CARDIO GX

1. Instala ambas partes del software Cardio GX en el ordenador con la opción **Completa** durante la instalación. Asegúrate de que el ordenador está conectado al router.
2. Configura los puntos de acceso (principal y secundarios) con la herramienta de recepción. Verás más detalles en Configurar puntos de acceso.

3. Configura los transmisores con la herramienta de recepción. Verás más detalles en Programar los transmisores.

Para más información, consulta Configuración del sistema.

El sistema Cardio GX está preparado para su uso. A continuación, puedes crear la primera sesión de entrenamiento.

USAR UN SISTEMA CARDIO GX CON DOS ORDENADORES

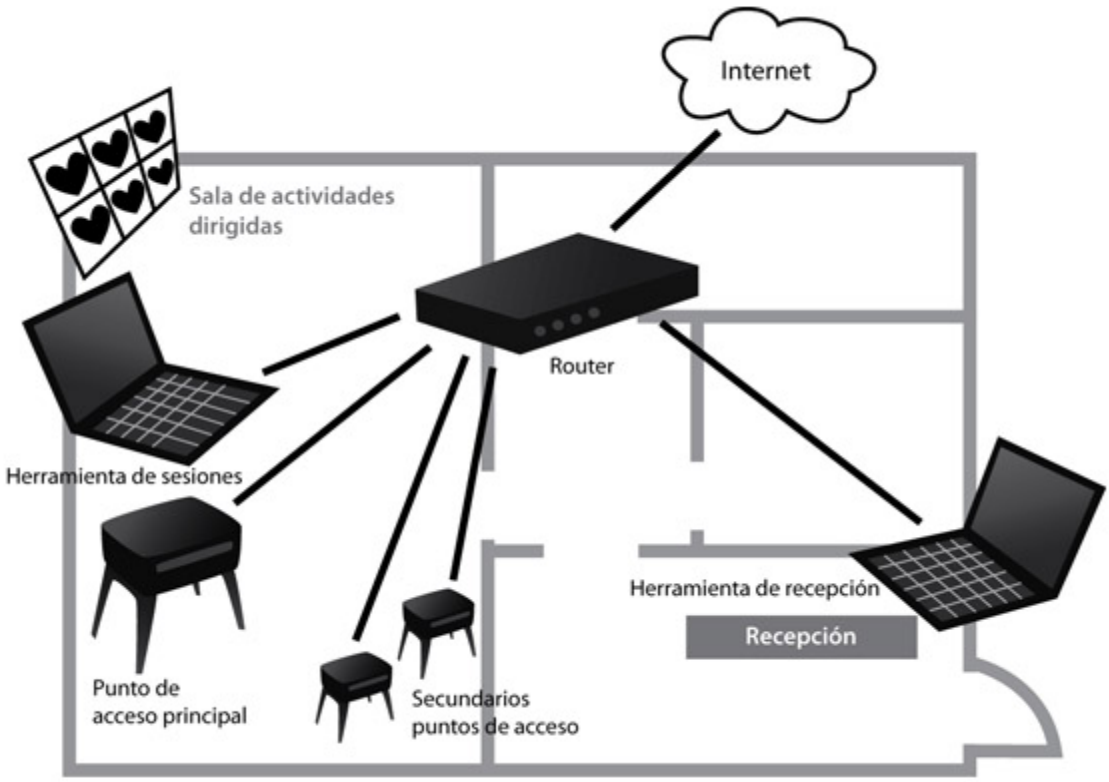
REQUISITOS DEL SISTEMA

Conoce los requisitos del sistema en Requisitos del sistema.

RED DE ÁREA LOCAL

Para utilizar la herramienta de recepción y la herramienta de sesiones en ordenadores separados, debes disponer de una red de área local en tu club. Normalmente, la red de área local se configura usando un router.

- El **router** se conecta a **internet**.
- El **ordenador de la herramienta de recepción** se conecta al router. El ordenador de la herramienta de recepción tiene acceso a internet a través del router.
- El **punto de acceso principal** se conecta al router con el cable de red incluido en el pack.
- El **ordenador de la herramienta de sesiones** se conecta al router.
- Los **puntos de acceso secundarios** se conectan al router con el cable de red incluido en el paquete. Opcionalmente, los puntos de acceso secundarios pueden conectarse al sistema Cardio GX de forma inalámbrica a través del punto de acceso principal. La conexión inalámbrica es automática tras encender los puntos de acceso secundarios.



CONFIGURAR EL SISTEMA CARDIO GX

1. Instala la herramienta de recepción en el ordenador para la herramienta de recepción. Asegúrate de que el ordenador de la herramienta de recepción esté conectado a la red de área local.
2. Configura los puntos de acceso (principal y secundarios) con el ordenador de la herramienta de recepción. Verás más detalles en Configurar puntos de acceso.
3. Configura los transmisores con el ordenador de la herramienta de recepción. Verás más detalles en Programar los transmisores.
4. Instala la herramienta de sesiones en el ordenador de la herramienta de sesiones. Asegúrate de que el ordenador de la herramienta de sesiones esté conectado a la red de área local.

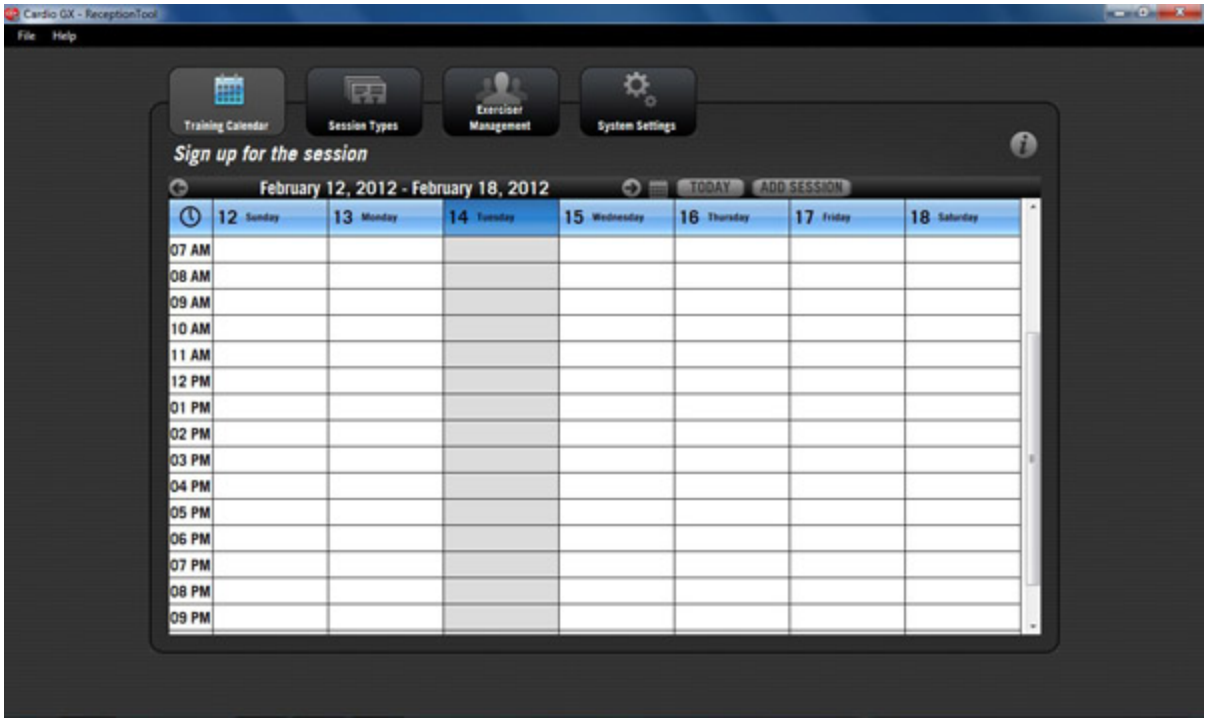
Para más información, consulta Configuración del sistema.

El sistema Cardio GX está preparado para su uso. A continuación, puedes crear la primera sesión de entrenamiento.

HERRAMIENTA DE RECEPCIÓN

El software Cardio GX se divide en dos partes: La **herramienta de recepción** se utiliza para gestionar sesiones, tipos de sesiones y deportistas, almacenar datos de entrenamiento, configurar el hardware y registrarse en sesiones. La herramienta de recepción es utilizada por usuarios clave de Cardio GX y el personal de la recepción del club.

La otra parte es la **herramienta de sesiones**, que se utiliza para monitorizar la frecuencia cardíaca durante la sesión y resumir los datos de frecuencia cardíaca individuales después de la sesión.



MENÚ

Archivo

Para cambiar el idioma del software, selecciona **Archivo** > **Idioma**. Los idiomas disponibles son inglés, alemán, francés, español, italiano y portugués. El nuevo idioma comienza a utilizarse después de reiniciar.

Para configurar los ajustes de correo electrónico, selecciona **Archivo** > **Ajustes de correo electrónico**. Estos ajustes deben configurarse para enviar informes de entrenamiento individuales a los deportistas tras las sesiones de entrenamiento.

Para ver un resumen de los datos de entrenamiento almacenados, selecciona **Archivo** > **Resumen de datos**.

Para salir de la herramienta de recepción, selecciona **Archivo** > **Salir**. Ten en cuenta que la herramienta de recepción permanece en ejecución en segundo plano. Para cerrar la herramienta de recepción, haz clic con el botón derecho en el icono de Cardio GX en la barra de tareas y selecciona **Cerrar herramienta de recepción**.

Ayuda

Para abrir la ayuda del software, selecciona **Ayuda** > **Temas de Ayuda** o pulsa **F1** en el teclado.

Para abrir las páginas de asistencia de Polar, selecciona **Ayuda** > **Soporte técnico del producto**.

Para abrir la página web de Polar, selecciona **Ayuda** > **Página web de Polar**.

Comprueba regularmente si hay actualizaciones de software seleccionando **Ayuda** > **Comprobar actualizaciones**. Recomendamos instalar todas las actualizaciones de software disponibles para obtener las características de software y las indicaciones de usuario más recientes.

Para comprobar la versión de software de Polar Cardio GX y otra información, selecciona **Ayuda** > **Acerca de**.

CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO Y REGISTRO

Para acceder al calendario de entrenamiento y realizar el registro en la herramienta de recepción, selecciona **Calendario de entrenamiento**. Antes de empezar, es necesario añadir una sesión de entrenamiento al calendario de entrenamiento. También es necesario registrar al monitor y a los deportistas para la sesión a través de esta vista. El sistema debe configurarse antes de organizar sesiones de entrenamiento basadas en la frecuencia cardíaca.

Cada sesión de entrenamiento se crea a partir de un tipo de sesión. Agregar una nueva sesión es rápido y sencillo dado que la mayoría de ajustes de sesión ya están definidos en el tipo de sesión. Los tipos de sesión se definen en la herramienta de recepción, en la sección **Tipos de sesión**. El número de tipos de sesión del sistema Cardio GX no está limitado.

Puedes navegar por el calendario de entrenamiento de tres formas diferentes.

- Para desplazarte por las semanas, utiliza la flecha situada sobre el calendario.
- Para seleccionar otra semana, utiliza el botón **Calendario**.
- Para restablecer la vista a la semana actual, haz clic en el botón **Hoy**.

Para agregar una nueva sesión, haz doble clic en la fecha y hora deseadas. Las sesiones de entrenamiento añadidas se muestran en el calendario de entrenamiento. Para abrir una sesión de entrenamiento futura o pasada, haz doble clic en ella.

Verás más detalles en:

- Crear una sesión de entrenamiento
- Registrar deportistas
- Editar una sesión de entrenamiento

Los formatos de fecha y hora del calendario de entrenamiento se configuran a partir de los ajustes de fecha y hora de Windows.

CREAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Calendario de entrenamiento**.
2. Haz doble clic en la fecha y la hora deseadas para agregar una sesión de entrenamiento.
3. Edita los ajustes de sesión (nombre, fecha, hora de inicio, duración, repetición, tipo de sesión y ubicación).
4. Haz clic en **Guardar** para guardar la sesión de entrenamiento.

Adelanta el trabajo de planificación definiendo las sesiones de entrenamiento que vayan a repetirse. Las sesiones de entrenamiento pueden configurarse para que se repitan diaria o semanalmente.

Vuelve al calendario de entrenamiento o inscribe a un instructor y a los deportistas. Verás más detalles acerca de la inscripción en Inscribir deportistas.

REGISTRAR DEPORTISTAS

El instructor y los deportistas deben registrarse en la sesión a su llegada al club. Durante el registro se recoge la información de los deportistas y se entrega su transmisor a cada uno. El registro se realiza normalmente en la recepción del club.

Además del número del transmisor, para el registro es obligatoria la siguiente información de cada deportista: apodo, año de nacimiento y frecuencia cardíaca máxima. Además, durante la inscripción puede recogerse la siguiente información de los deportistas: sexo, peso, altura y dirección de correo electrónico. El apodo se muestra en la pantalla durante la sesión. La dirección de correo electrónico es necesaria si el participante desea recibir un informe de entrenamiento después de cada sesión de entrenamiento.

La frecuencia cardíaca máxima se calcula a partir de la edad (220 - edad = frecuencia cardíaca máxima) pero es posible editarla si existe una medición conocida de la frecuencia cardíaca máxima del deportista. El cálculo de calorías es más exacto si la frecuencia cardíaca máxima está configurada correctamente. La altura, el peso y el sexo también afectan al cálculo de calorías.

El registro del instructor y de los deportistas se realiza de la misma forma. El instructor debe registrarse antes de iniciar la sesión, pero los deportistas pueden registrarse con la sesión ya iniciada.

1. Abre la herramienta de recepción. Ve a **Calendario de entrenamiento**.
2. Crea una nueva sesión de entrenamiento o abre una sesión de entrenamiento existente haciendo doble clic en ella en el calendario.
3. Coge un transmisor.
4. Rellena el número de transmisor en el primer campo.
5. Escribe el apodo del deportista. Si el software detecta que hay deportistas con apodos similares almacenados en el sistema, el software los sugiere. Selecciona un deportista de los sugeridos o crea uno nuevo escribiendo un apodo único. Al seleccionar un deportista existente, la información del deportista se configura automáticamente. La información de los deportistas puede editarse usando el botón Editar que aparece al final de la fila.

   Todos los deportistas registrados en el sistema Cardio GX y en una sesión deben tener apodos y direcciones de correo electrónico únicos.
6. Al crear un nuevo deportista, escribe su año de nacimiento. La frecuencia cardíaca máxima se calcula automáticamente. Edita la frecuencia cardíaca máxima si se dispone de una frecuencia cardíaca máxima más exacta.
7. Rellena la información opcional.
8. Haz clic en **Guardar** para guardar los ajustes.

Todos los deportistas registrados en una sesión de entrenamiento se guardan automáticamente en la administración de deportistas. Su información puede actualizarse en la administración de deportistas, así como en la vista de registro. También es posible añadir manualmente deportistas en el sistema en la administración de deportistas. Verás más detalles en Administración de deportistas.

El informe de entrenamiento individual no puede enviarse al deportista si se deja vacío el campo de dirección de correo electrónico durante la inscripción.

EDITAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Calendario de entrenamiento**.
2. Haz doble clic en una sesión de entrenamiento existente para editarla.
3. Edita los ajustes de sesión (nombre, fecha, hora de inicio, duración, repetición, tipo de sesión y ubicación) o registra a un instructor y deportistas. Verás más detalles acerca del registro en Registrar deportistas.

   Los deportistas pueden registrarse con la sesión ya iniciada.
4. Haz clic en **Guardar** para guardar los cambios.

Ten en cuenta que no se puede editar una sesión de entrenamiento después de que se haya realizado.

ELIMINAR DEPORTISTAS DEL REGISTRO

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Calendario de entrenamiento**.
2. Abre una sesión de entrenamiento existente haciendo doble clic en ella en el calendario.
3. Haz clic en el botón de eliminación (X) situado al final de la fila para eliminar al deportista de la sesión de entrenamiento.
4. Haz clic en **Guardar** para guardar los ajustes.

Recuerda que no se elimina al deportista del sistema.

ELIMINAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Calendario de entrenamiento**.
2. Haz clic en una sesión de entrenamiento existente con el botón secundario del ratón.
3. Seleccionar **Borrar sesión**. El software te pedirá una confirmación.

También es posible eliminar una sesión de entrenamiento de la vista de inscripción con el botón **Borrar sesión**.

VISUALIZAR EL RESUMEN DE LA SESIÓN

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Calendario de entrenamiento**.
2. Haz doble clic en una sesión de entrenamiento ya realizada para visualizar el resumen de la sesión.
3. Vuelve al Calendario de entrenamiento haciendo clic en **Cerrar**.

Consulta también:

- Abrir el informe de entrenamiento de un deportista
- Reenviar informes de entrenamiento

ABRIR EL INFORME DE ENTRENAMIENTO DE UN DEPORTISTA

Los mismos informes de entrenamiento que se enviaron por correo electrónico después de la sesión de entrenamiento pueden consultarse en el resumen de la sesión.

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Calendario de entrenamiento**.
2. Haz doble clic en una sesión de entrenamiento ya realizada para visualizar el resumen de la sesión.

3. Haz doble clic en el apodo del deportista en el resumen de la sesión para abrir el informe individual de entrenamiento del deportista.

El informe de entrenamiento se ha abierto (PDF). Guarda o imprime el informe de entrenamiento si es necesario.

REENVIAR INFORMES DE ENTRENAMIENTO

Después de una sesión de entrenamiento, los informes de entrenamiento se envían a los deportistas que han proporcionado su dirección de correo electrónico durante el registro. Si el software Cardio GX no puede enviar los informes después de una sesión, aparecerá un mensaje en la vista de resumen de la sesión.

Para enviar de nuevo los informes de entrenamiento:

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Calendario de entrenamiento**.
2. Haz doble clic en una sesión de entrenamiento ya realizada para visualizar el resumen de la sesión.
3. Selecciona a los deportistas marcando las casillas de verificación o haz clic en **Seleccionar todo** al final de la lista.
4. Haz clic en **Enviar informe** para enviar los informes de entrenamiento a los deportistas seleccionados.

TIPOS DE SESIÓN

Accede a los ajustes de tipos de sesión en la herramienta de recepción seleccionando **Tipos de sesión**.

Los tipos de sesión son plantillas para sesiones de entrenamiento basadas en la frecuencia cardíaca. Los tipos de sesión pueden incluir un número distinto de zonas, diferentes combinaciones de animaciones de motivación y distintos anuncios. Los tipos de sesión agilizan la creación de sesiones de entrenamiento, dado que la mayoría de ajustes de sesión ya están definidos en el tipo de sesión.

De forma predeterminada, el software Cardio GX incluye un tipo de sesión (**Sport Zones Polar**). No es posible eliminarlo ni editar sus zonas, pero sí añadirle animaciones y anuncios. El número de tipos de sesión del sistema Cardio GX no está limitado.

ZONAS

Las zonas se basan en la frecuencia cardíaca máxima o en el umbral anaeróbico. Para ajustarlo, selecciona una de las dos opciones (**Frecuencia cardíaca máxima** o **Umbral anaeróbico**) durante la edición del tipo de sesión.

Si se selecciona **Frecuencia cardíaca máxima**, las zonas se basan en la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima es el número máximo de pulsaciones por minuto (ppm) durante el esfuerzo físico máximo. Un cálculo aproximado de la frecuencia cardíaca es 220 - la edad del deportista. La frecuencia cardíaca máxima es una herramienta útil para determinar y comparar la intensidad del entrenamiento cuando las zonas se basan en un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima. Si las frecuencias cardíacas

máximas se ajustan correctamente durante la inscripción, los deportistas no superarán sus frecuencias cardíacas máximas durante la sesión de entrenamiento.

Cuando se selecciona **Umbral anaeróbico**, las zonas se basan en el umbral anaeróbico. El umbral anaeróbico es el punto fisiológico durante el entrenamiento en el que tus músculos empiezan a consumir más cantidad de oxígeno de lo que el cuerpo es capaz de transportar. Como resultado, el trabajo de los músculos empieza a producir más ácido láctico de lo que el organismo es capaz de procesar y empieza a acumularlo en el torrente sanguíneo. Para que las zonas de umbral anaeróbico funcionen correctamente durante una sesión de entrenamiento, los deportistas deben conocer sus umbrales anaeróbicos y definirlos correctamente durante el registro.

Cada tipo de sesión consta de 3-5 zonas. En los ajustes de tipos de sesión pueden editarse los nombres de las zonas, los límites de las zonas y el número de zonas.

ANIMACIONES DE MOTIVACIÓN

Los tipos de sesión pueden incluir animaciones de motivación. Existen dos tipos de animaciones de motivación, **Bonus de calorías** (calorías consumidas durante la sesión) y **Premio de zona** (deportistas en la misma zona durante la sesión). Las animaciones se definen durante la edición del tipo de sesión.

Bonus de calorías: la animación se muestra durante la sesión cada vez que los deportistas queman 1000 kcal / cal en total.

Premio de zona: la animación se muestra durante la sesión cada vez que los deportistas permanecen al menos 5 segundos en la misma zona.

ANUNCIOS

Cada tipo de sesión puede incluir anuncios que se muestran en la pantalla durante la sesión de entrenamiento. El número de anuncios no está limitado. Los anuncios se añaden o eliminan en los ajustes de tipos de sesión.

Formato de los anuncios:

- Los anuncios deben estar en formato JPG, BMP o GIF.
- Aunque el software reduce a escala las imágenes para adaptarlas a la herramienta de sesiones, se recomienda utilizar anuncios anchos y de poca altura. Por ejemplo, en el caso de las pantallas de 1024 x 768 píxeles, el tamaño de anuncio recomendado es de 340 x 80 píxeles.

- Se recomienda que el tamaño del anuncio sea inferior a 2 MB.

- En el caso de las imágenes con fondo transparente, el mejor resultado visual se obtiene usando archivos GIF. Mira las imágenes de ejemplo siguientes: a la izquierda, un anuncio en JPG sin fondo transparente y, a la derecha, un anuncio en JPG con fondo transparente.

Para más información acerca de la transparencia en archivos de imágenes, ponte en contacto con tu centro de asistencia técnica o agencia publicitaria.

CREAR UN TIPO DE SESIÓN

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Tipos de sesión**.
2. Haz clic en **Agregar**.
3. Edita los ajustes de tipos de sesión (nombre, zonas, animaciones y anuncios). Verás más detalles acerca de los ajustes en Tipos de sesión.
4. Haz clic en **Guardar** para guardar los cambios.

EDITAR UN TIPO DE SESIÓN

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Tipos de sesión**.
2. Selecciona el tipo de sesión en la lista.
3. Edita los ajustes de tipos de sesión (zonas, animaciones y anuncios). Verás más detalles acerca de los ajustes en Tipos de sesión.
4. Haz clic en **Guardar** para guardar los cambios.

ELIMINAR UN TIPO DE SESIÓN

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Tipos de sesión**.
2. Selecciona el tipo de sesión en la lista.
3. Haz clic en **Eliminar**. El software te pide que confirmes la acción.

ADMINISTRACIÓN DE DEPORTISTAS

Accede a la administración de deportistas en la herramienta de recepción seleccionando **Administración de deportistas**. Utiliza la administración de deportistas para gestionar información de los deportistas almacenada en el sistema Cardio GX.

La información almacenada de los deportistas agiliza la inscripción dado que la información de los deportistas puede extraerse de la base de datos del sistema. Los deportistas se identifican con un apodo o una dirección de correo electrónico durante el registro.

Todos los deportistas registrados en una sesión de entrenamiento se guardan automáticamente en la administración de deportistas. La información de los deportistas puede actualizarse en la administración de deportistas. También es posible añadir manualmente deportistas en el sistema en la administración de deportistas.

En el sistema se almacena la siguiente información de los deportistas:

- apodo,
- nombre y apellido,
- dirección de correo electrónico,
- sexo,
- año de nacimiento,
- peso y altura y
- frecuencia cardíaca máxima y umbral anaeróbico.

Los campos de apodo, sexo, año de nacimiento y frecuencia cardíaca máxima son obligatorios.

Las sesiones de entrenamiento almacenadas del deportista seleccionado se muestran también en el perfil.

El sexo, la frecuencia cardíaca máxima o el año de nacimiento, el peso y la altura son necesarios para calcular las calorías consumidas durante una sesión de entrenamiento.

Todos los deportistas registrados en el sistema Cardio GX deben tener apodos y direcciones de correo electrónico únicos.

AGREGAR UN DEPORTISTA

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Administración de deportistas**.
2. Haz clic en **Agregar**.
3. Rellena la información del deportista. Ver más detalles en Administración de deportistas.
4. Haz clic en **Guardar** para guardar los cambios.

Todos los deportistas registrados en el sistema Cardio GX deben tener apodos y direcciones de correo electrónico únicos.

EDITAR UN DEPORTISTA

Editar un deportista en Administración de deportistas:

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Administración de deportistas**.
2. Selecciona el deportista de la lista.
3. Edita la información del deportista. Verás más detalles en Administración de deportistas.
4. Haz clic en **Guardar** para guardar los cambios.

Editar un deportista durante el registro:

1. Registra a los deportistas como se indica en Registrar deportistas.
2. Después de registrar a un deportista existente (ya almacenado previamente en el sistema) o después de guardar los cambios para un nuevo deportista, haz clic en el botón editar al final de la fila para editar la información del deportista.
3. Edita la información del deportista. Verás más detalles en Administración de deportistas.
4. Haz clic en **Guardar** para guardar la información modificada del deportista. La información del deportista se actualiza en **Administración de deportistas**.
5. Haz clic en **Cerrar** para volver a la vista de inscripción. La información actualizada de los deportistas aparece en la vista de inscripción.

Todos los deportistas registrados en el sistema Cardio GX deben tener apodos y direcciones de correo electrónico únicos.

ELIMINAR UN DEPORTISTA

1. Abre la herramienta de recepción. Ve a **Administración de deportistas**.
2. Selecciona el deportista de la lista.
3. Haz clic en **Eliminar**. El software te pide que confirmes la acción.

CONFIGURACIÓN DEL SISTEMA

La configuración del sistema siempre se realiza con la herramienta de recepción. Accede a la configuración del sistema en la herramienta de recepción seleccionando **Configuración del sistema**. Usa la configuración del sistema para gestionar los puntos de acceso y los transmisores.

El hardware debe ponerse en servicio antes de organizar sesiones de entrenamiento basadas en la frecuencia cardíaca. Un asistente fácil de comprender te guía por el proceso de configuración. Sólo es necesario hacer la

configuración del hardware una vez. Verás más detalles en Configurar puntos de acceso y Programar los transmisores.

El sistema Cardio GX consta de 1-3 puntos de acceso y 1-2 ordenadores. La herramienta de recepción y la herramienta de sesiones pueden instalarse en el mismo ordenador o en ordenadores separados, en función de la configuración de sistema Cardio GX.

PUNTOS DE ACCESO

Una vez completado el asistente de configuración, los puntos de acceso se muestran y administran en el lado izquierdo de la configuración del sistema. Se muestra el estado de conexión de todos los puntos de acceso.

TRANSMISORES

Tras el asistente de configuración, los transmisores se muestran y administran en el lado derecho de la configuración del sistema. La herramienta de recepción de Cardio GX informa acerca de cualquier problema con los transmisores en el recuadro de transmisores.

Se muestra la siguiente información acerca de los transmisores:

- Transmisores presentes en el sistema: los transmisores añadidos se enumeran en el recuadro de conectores.
- Estado de la batería: la barra verde muestra el estado de la batería de un transmisor cuando éste se encuentra en el cargador y el ordenador está conectado al punto de acceso principal.
- Errores: sitúa el puntero del ratón en el transmisor marcado para leer el mensaje de error.

CONFIGURAR PUNTOS DE ACCESO

La configuración de los puntos de acceso se realiza con el asistente de configuración del sistema, que se inicia automáticamente al entrar en **Configuración del sistema** por primera vez. Un asistente fácil de comprender te guía por el proceso de configuración. Después de configurar el punto de acceso, programa los transmisores en el sistema.

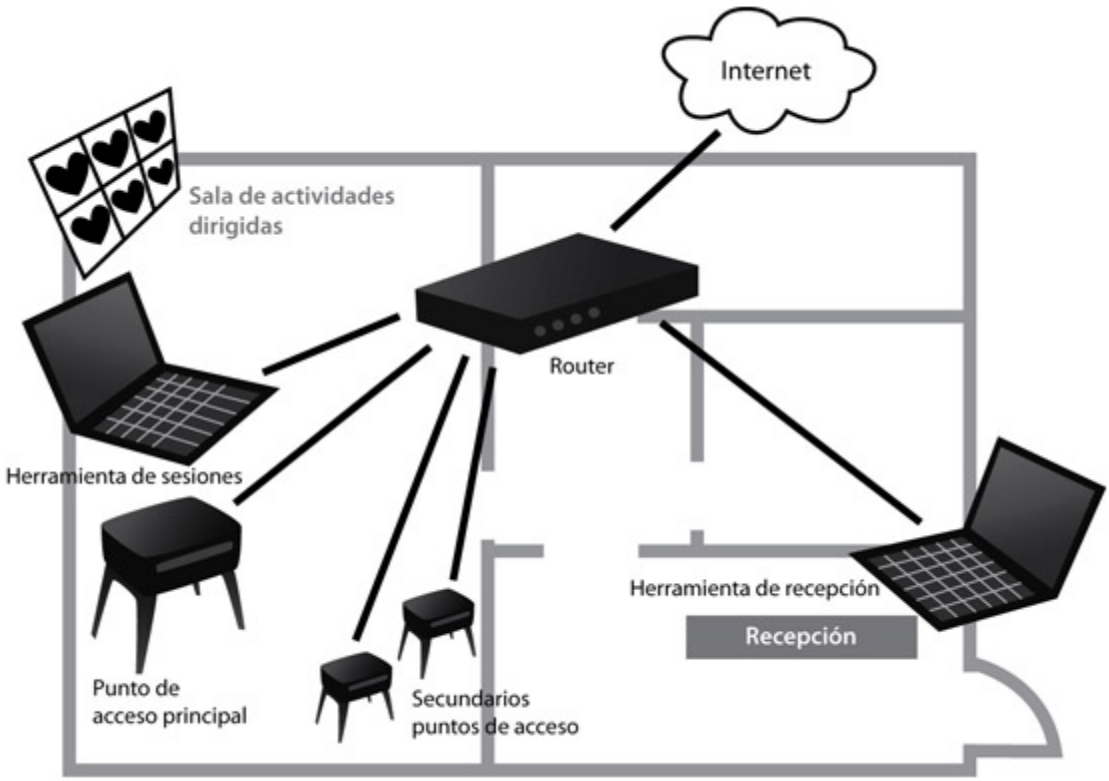
El sistema Cardio GX consta de 1-3 puntos de acceso y 1-2 ordenadores. La herramienta de recepción y la herramienta de sesiones pueden instalarse en el mismo ordenador o en ordenadores separados, en función de la configuración del sistema Cardio GX. La configuración del sistema siempre se realiza con la herramienta de recepción.

Si hay más de un punto de acceso o más de un ordenador en el sistema Cardio GX, se necesita un router para conectar todas las unidades entre sí. El router también es necesario si el sistema está conectado a internet. Consulta también Requisitos del sistema.

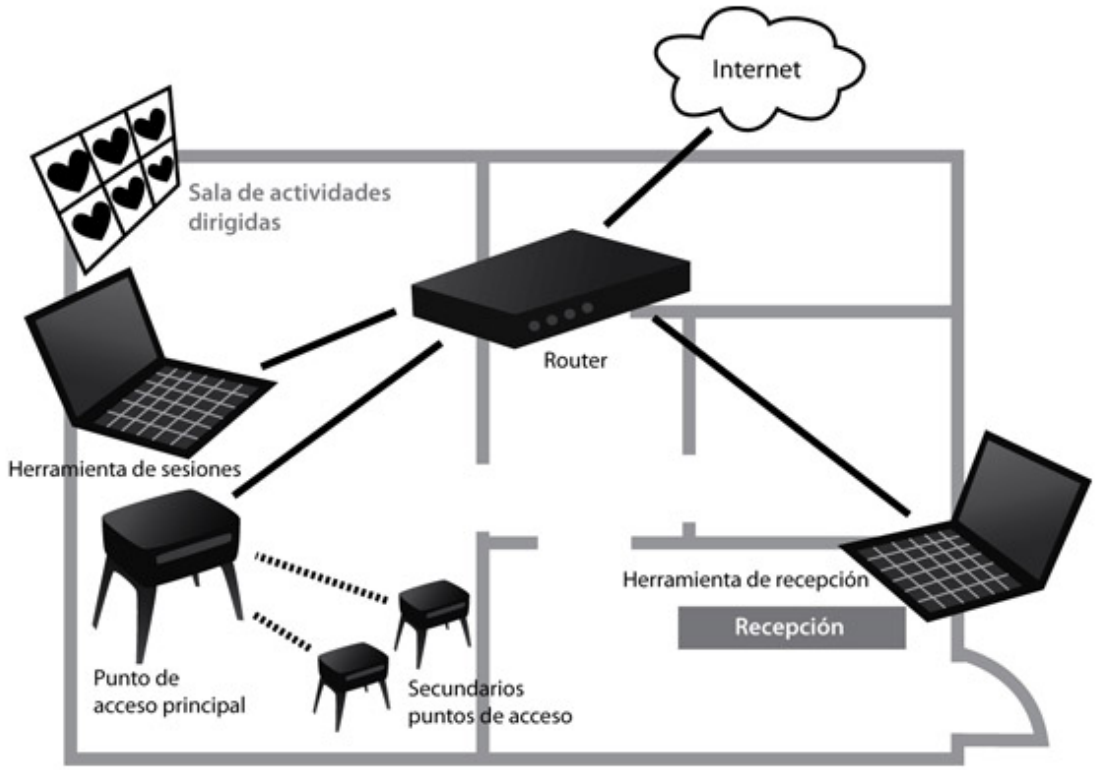
CONFIGURACIONES BÁSICAS DEL SISTEMA

El punto de acceso principal se conecta al sistema con el cable Ethernet. Los puntos de acceso secundarios pueden conectarse al sistema inalámbricamente o con un cable Ethernet. A continuación se muestran las configuraciones de sistema más habituales. El proceso de configuración es el mismo en ambos casos; la única diferencia es la forma de conectar el hardware en el gimnasio. Para obtener más información, consulta Configurar el sistema con varios puntos de acceso.

Dos o tres puntos de acceso y dos ordenadores se conectan con un cable Ethernet al router. El router se conecta a internet.



El punto de acceso principal y los dos ordenadores se conectan con un cable Ethernet al router. Los puntos de acceso secundarios se conectan de forma inalámbrica al punto de acceso principal. El router se conecta a internet.



Si sólo hay un punto de acceso en el sistema, el proceso de configuración es más rápido. Para obtener más información, consulta Configurar el sistema con un punto de acceso.

SUSTITUIR EL PUNTO DE ACCESO PRINCIPAL

Si necesitas sustituir más adelante el punto de acceso principal, por ejemplo si el punto de acceso principal actual se ha averiado, verás más detalles e instrucciones en Sustituir un punto de acceso principal.

CONFIGURAR EL SISTEMA CON UN PUNTO DE ACCESO

El sistema Cardio GX con un solo punto de acceso puede incluir uno o dos ordenadores. La herramienta de recepción y la herramientas de sesiones se instalan en el mismo ordenador o en ordenadores separados en función de la configuración de tu sistema Cardio GX. La configuración del sistema siempre se realiza con la herramienta de recepción.

Requisitos:

- un router si se están utilizando dos ordenadores
- un cable Ethernet cruzado (RJ45) para conectar un punto de acceso al ordenador/router durante la configuración del sistema

Tras la configuración, se necesita un cable Ethernet cruzado (RJ45) para conectar el punto de acceso al ordenador/router.

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Configuración del sistema**. Se inicia automáticamente el asistente Configuración del sistema si no hay ningún punto de acceso configurado.
2. Selecciona el número de puntos de acceso de que dispones. En este caso, al configurar un sistema con un punto de acceso, selecciona uno.

   Puedes añadir más puntos de acceso secundarios más tarde. Haz clic en **Siguiente** para continuar.
3. Configura los ajustes de la red inalámbrica. Escribe un **Nombre** y una **Clave de la red inalámbrica** para la red inalámbrica de Cardio GX. Haz clic en **Siguiente** para continuar.
4. Sigue las instrucciones del asistente para añadir el punto de acceso al sistema. El punto de acceso puede conectarse al ordenador o al router durante la configuración. Recuerda que si el punto de acceso está conectado al router, el ordenador también debe estar conectado al router.

Después de configurar los puntos de acceso, programa los transmisores en el sistema.

Sí sólo tienes un ordenador y un punto de acceso, estos pueden conectarse con un cable Ethernet. Si tienes dos ordenadores o necesitas conectarte a internet, necesitas conectar todas las unidades entre sí mediante un router.

CONFIGURAR EL SISTEMA CON VARIOS PUNTOS DE ACCESO

El sistema Cardio GX con varios puntos de acceso contiene normalmente dos ordenadores instalando la herramienta de recepción y la herramienta de sesiones en ordenadores separados. También es posible tener un solo ordenador con una instalación completa de Cardio GX. La configuración del sistema siempre se realiza con la herramienta de recepción.

Requisitos:

- un router si se están utilizando dos ordenadores
- un cable Ethernet cruzado (RJ45) para conectar un punto de acceso al ordenador/router durante la configuración del sistema

Tras la configuración, si no se utiliza la conexión inalámbrica, se necesitan cables Ethernet cruzados (RJ45) adicionales para conectar las estaciones de punto de acceso secundarios al router.

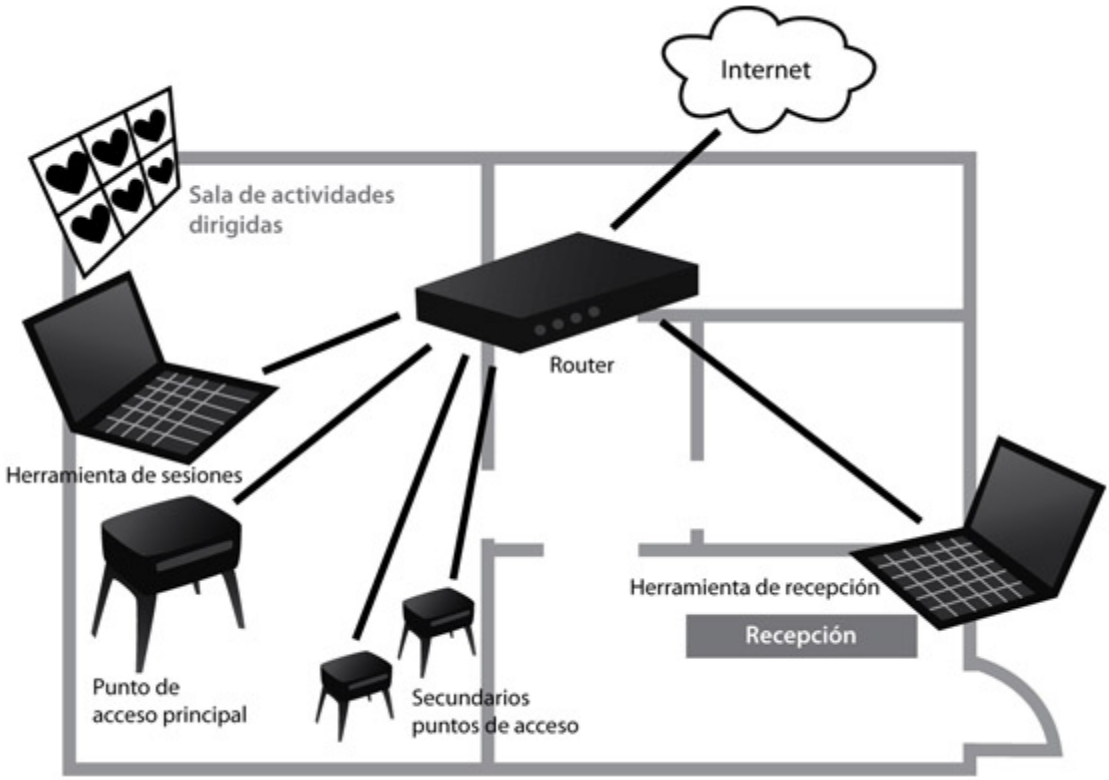
1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Configuración del sistema**. Se inicia automáticamente el asistente Configuración del sistema si no hay ningún punto de acceso configurado.
2. Selecciona el número de puntos de acceso de que dispones. En este caso, al configurar un sistema con varios puntos de acceso, seleccione dos o tres.

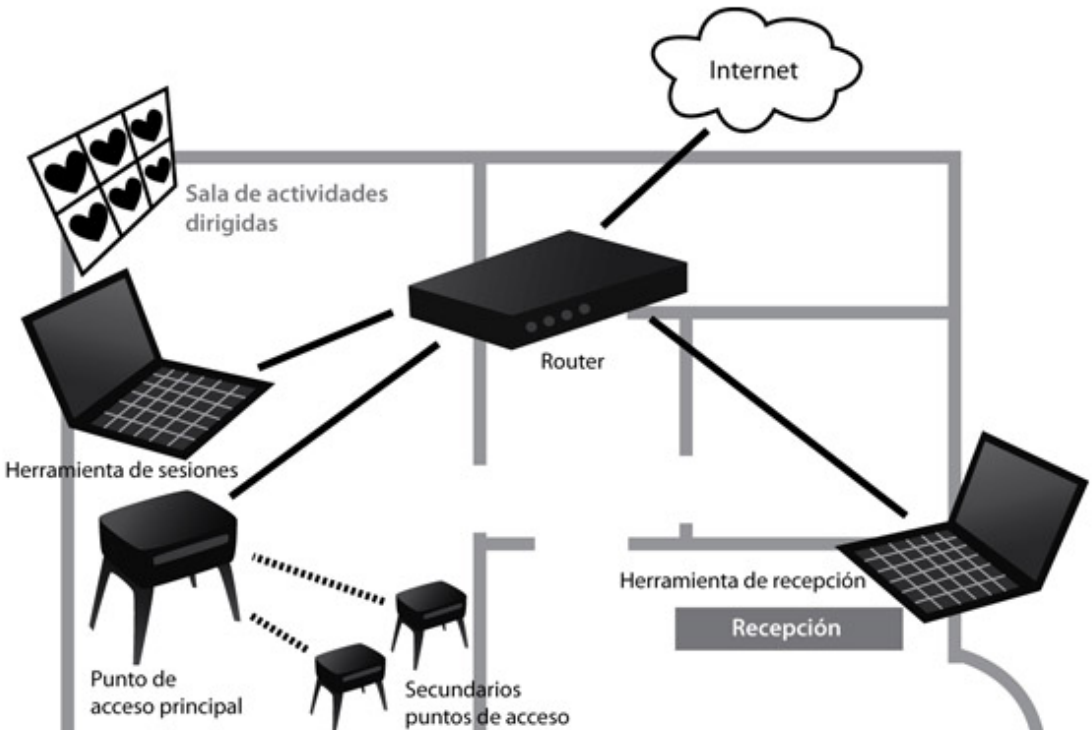
   Puedes añadir más tarde otros puntos de acceso secundarios. Haz clic en **Siguiente** para continuar.

3. Configura los ajustes de la red inalámbrica. Escribe un **Nombre** y una **Clave de la red inalámbrica** para la red inalámbrica de Cardio GX. Haz clic en **Siguiente** para continuar.
4. Sigue las instrucciones del asistente para añadir el punto de acceso principal al sistema.
5. Sigue las instrucciones del asistente para añadir los puntos de acceso secundarios.

Los puntos de acceso pueden conectarse al ordenador o al router durante la configuración. Recuerda que si el punto de acceso está conectado al router, el ordenador también debe estar conectado al router.

Después de configurar los puntos de acceso, programa los transmisores en el sistema.





En función de tus necesidades, los puntos de acceso secundarios pueden conectarse al sistema inalámbricamente o con un cable Ethernet. El punto de acceso principal siempre se conecta al sistema con un cable Ethernet. El ordenador o los ordenadores también se conectan al sistema con un cable Ethernet.

CONFIGURAR PUNTOS DE ACCESO SECUNDARIOS

Para poder usar más de 28 transmisores a la vez, es necesario configurar puntos de acceso secundarios en el sistema Cardio GX. Es posible adquirir puntos de acceso adicionales como accesorios. Sigue los pasos que aparecen a continuación si no habías configurado los puntos de acceso secundarios con el asistente Configuración del sistema.

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Configuración del sistema**.
2. Asegúrate de que el punto de acceso principal esté configurado. El punto de acceso principal debe estar disponible en **Configuración del sistema**. Si deseas cambiar la configuración del punto de acceso principal (nombre o clave de red inalámbrica), hazlo antes de configurar los puntos de acceso secundarios.
3. Apaga el punto de acceso principal y el posible punto de acceso secundario. Mantén en funcionamiento la herramienta de recepción y abierta la sección **Configuración del sistema**.
4. Haz clic en **Agregar punto de acceso secundario**.
5. Conecta el punto de acceso secundario al ordenador o al router con el cable Ethernet cruzado incluido en el pack.
6. Enciende el punto de acceso secundario. Espera hasta que el software detecte el nuevo punto de acceso. Esto puede requerir hasta 1 minuto.
7. Haz clic en **Aceptar** para añadir el punto de acceso secundario al sistema Cardio GX.
8. Apaga el punto de acceso secundario y desconecta el cable Ethernet. Si quieres configurar otro punto de acceso secundario, repite los pasos 3-7.

Para utilizar puntos de acceso secundarios, el punto de acceso principal debe estar encendido y conectado al ordenador o al router. En función de la configuración de tu sistema Cardio GX, los puntos de acceso secundarios se conectan al sistema Cardio GX, ya sea con un cable Ethernet, a través de un router o inalámbricamente, a través del punto de acceso principal.

Si estás configurando puntos de acceso adicionales después de haber utilizado el sistema Cardio GX, debes sincronizar los transmisores con la nueva combinación de puntos de acceso. Verás más detalles en Sincronizar los transmisores con los nuevos puntos de acceso.

Si el punto de acceso se ha utilizado anteriormente con un sistema Team² o Cardio GX (como punto de acceso principal o secundario), es necesario restablecerlo antes de poder configurarlo de nuevo en el sistema (como punto de acceso principal o secundario). Verás más detalles en Restablecer el punto de acceso.

SUSTITUIR UN PUNTO DE ACCESO PRINCIPAL

La sustitución del punto de acceso principal puede ser necesaria, por ejemplo, si el punto de acceso principal actual se ha averiado. El punto de acceso principal actual puede sustituirse por uno de los puntos de acceso secundarios o por un punto de acceso nuevo.

1. Abre la herramienta de recepción. Ve a **Configuración del sistema**.
2. Haz clic en la flecha del cuadro de información del punto de acceso principal.
3. Haz clic en **Eliminar**. Todos los puntos de acceso se eliminan del sistema.
4. Restablece los puntos de acceso anteriores en el sistema. Verás más detalles en Restablecer el punto de acceso.
5. Configura los puntos de acceso de la forma normal. Verás más detalles en Configurar puntos de acceso.
6. Después de configurar los puntos de acceso, sincroniza los transmisores con la nueva combinación de puntos de acceso. Verás más detalles en Sincronizar los transmisores con los nuevos puntos de acceso.

Al sustituir el punto de acceso principal de un sistema Cardio GX, es necesario configurar de nuevo todos los puntos de acceso del sistema.

PROGRAMAR LOS TRANSMISORES

Para poder usar los transmisores para la monitorización online, es necesario introducir los transmisores en el sistema. Sólo dura unos minutos, y debe llevarse a cabo una única vez para cada transmisor. Es posible programar hasta 80 transmisores en el sistema.

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Configuración del sistema**.
2. Asegúrate de que todos los puntos de acceso estén configurados. Los puntos de acceso deben estar disponibles en **Configuración del sistema**.
3. Conecta el punto de acceso principal al PC o al router con el cable de red incluido en el pack.
4. Enciende el punto de acceso principal. Espera hasta que y se enciendan en el punto de acceso principal. Esto requiere aproximadamente 1 minuto.
5. Conecta el cable de alimentación al cargador e introduce los (nuevos) transmisores en el cargador.
6. Espera hasta que se encienda en el punto de acceso principal. Los nuevos transmisores aparecen en el recuadro **Nuevo**.
7. Selecciona un transmisor en **Nuevo**. Espera hasta que el software asigne un número al transmisor. Esto puede requerir hasta 15 segundos.

8. Toma el adhesivo del número correspondiente y retira del cargador el transmisor que tiene encendida de forma continua la luz verde.
9. Haz clic en **Aceptar** y pega el adhesivo en el transmisor. El transmisor se traslada al recuadro de conectores.
10. Repite los pasos 5/7 al 9 hasta haber programado todos los transmisores en el sistema.

Si vuelves a introducir los transmisores programados en el cargador, el estado de su batería se muestra en el recuadro de conectores.

Consulta también Eliminar transmisores del sistema.

ELIMINAR TRANSMISORES DEL SISTEMA

Después de eliminar un transmisor del sistema, puedes volver a programar el transmisor en cualquier momento.

1. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Configuración del sistema**.
2. Busca en la lista el transmisor que deseas eliminar y haz clic en él con el botón secundario del ratón.
3. Selecciona **Desconectar transmisor** para eliminar el transmisor del sistema. El software te pide que confirmes la acción.
4. Repite los pasos 2 y 3 con cada transmisor que deseas eliminar.

RESTABLECER EL PUNTO DE ACCESO

Si el punto de acceso se ha utilizado anteriormente con un sistema Team² o Cardio GX (como punto de acceso principal o secundario), es necesario restablecerlo antes de poder configurarlo de nuevo en el sistema (como punto de acceso principal o secundario).

1. Enciende el punto de acceso; no lo conectes al ordenador ni a la red de área local. Asegúrate de que todos los demás puntos de acceso estén apagados.
2. Espera hasta que la luz se encienda en el punto de acceso.
3. Pulsa el botón de restablecimiento (Reset) del panel frontal del punto de acceso con un lapicero o bolígrafo. El botón de restablecimiento se encuentra debajo del enchufe.
4. Añade el punto de acceso al sistema como un punto de acceso principal o secundario. Verás más detalles en Configurar puntos de acceso.

SINCRONIZAR LOS TRANSMISORES CON LOS NUEVOS PUNTOS DE ACCESO

Después de sustituir el punto de acceso principal o configurar un punto de acceso secundario (después de haber utilizado el sistema Cardio GX), debes sincronizar los transmisores con la nueva combinación de puntos de acceso. La herramienta de recepción de Cardio GX informa acerca de cualquier problema con los

transmisores en **Configuración del sistema**. Sitúa el puntero del ratón en el transmisor marcado para leer el mensaje de error.

Si tenías transmisores programados en el sistema Cardio GX antes del cambio de combinación de puntos de acceso, sigue los pasos que aparecen a continuación:

1. Conecta el punto de acceso principal al ordenador o al router mediante el cable Ethernet cruzado incluido en el paquete.
2. Enciende el punto de acceso principal.
3. Abre la herramienta de recepción. Ir a **Configuración del sistema**. Espera hasta que y se enciendan en el punto de acceso principal. Esto requiere aproximadamente 1 minuto.
4. Enchufa el cable de alimentación al cargador.
5. Introduce los transmisores en el cargador, en el modo no seguro. Para más información, verás más detalles en Modo no seguro de transmisores.
6. Tan pronto como los transmisores están sincronizados con la nueva combinación de puntos de acceso, las notificaciones de errores desaparecen de los transmisores sincronizados.
7. Repite los pasos 4 a 6 hasta haber sincronizado todos los transmisores.

Si programas los transmisores en el sistema después de configurar todos los puntos de acceso, no se requiere la sincronización.

CONFIGURAR LOS AJUSTES DE CORREO ELECTRÓNICO

Para enviar informes de entrenamiento individuales a los deportistas a través del correo electrónico después de una sesión de entrenamiento, es necesario definir la configuración de correo electrónico en la herramienta de recepción. Los informes de entrenamiento se envían a los deportistas que han proporcionado su dirección de correo electrónico durante la inscripción.

1. Para entrar en los ajustes de correo electrónico, haz clic en **Archivo** > **Ajustes de correo electrónico**.
2. Configura los ajustes del servidor y de autentificación.
3. Configura los ajustes de dirección de remitente y asunto del mensaje.
4. Configura el texto del mensaje automático.
5. Guarda los ajustes haciendo clic en **Aceptar**.

HERRAMIENTA DE SESIONES

El software Cardio GX se divide en dos partes: La **herramienta de sesiones** permite monitorizar la frecuencia cardíaca durante la sesión de entrenamiento y mostrar el resumen de frecuencia cardíaca individual tras la sesión. La herramienta de sesiones es utilizada por los instructores de ejercicios en grupo.

La otra parte del software es la **herramienta de recepción**, que se utiliza para gestionar sesiones, tipos de sesiones y deportistas, almacenar datos de entrenamiento, configurar el hardware e inscribirse en sesiones.

La herramienta de sesión se abre a pantalla completa. Puedes cerrarla haciendo clic con el botón **Salir** . Mientras la herramienta de sesiones se está ejecutando, puedes acceder a tu escritorio de Windows pulsando la **tecla de Windows** de tu teclado. Si tienes otras aplicaciones en marcha al mismo tiempo, la combinación de teclas <Alt> + <Tab> te permite cambiar entre ellas.

PROTECTOR DE PANTALLA

Le recomendamos que desactive el protector de pantalla o que ajuste el tiempo de espera a 90-120 minutos.

Windows XP:

1. **Inicio** > (**Configuración** >) **Panel de control** > **Pantalla** > pestaña **Protector de pantalla**.
2. Para desactivar el protector de pantalla, selecciona **Ninguno** en la lista desplegable o ajusta el tiempo del campo **Esperar** a 90-120 minutos.

Windows Vista y Windows 7:

1. **Inicio** > **Panel de control** > **Apariencia y personalización** > **Protector de pantalla**.
2. Para desactivar el protector de pantalla, selecciona **Ninguno** en la lista desplegable o cambia el tiempo del campo **Esperar** a 90-120 minutos.

ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Antes de organizar una sesión de entrenamiento basada en la frecuencia cardíaca:

- es necesario poner en marcha el hardware; para más detalles, consulta Configuración del sistema.
- es necesario configurar el hardware en el gimnasio de forma que todos los puntos de acceso y ordenadores estén conectados.
- es necesario configurar el ordenador con la herramienta de sesiones para que los contenidos se proyecten en la pantalla o en una pared adecuada.
- se debe crear una sesión de entrenamiento en la herramienta de recepción; para más detalles, consulta Calendario de entrenamiento e inscripción.

- el instructor y los deportistas deben estar inscritos en la sesión. Deben llevar puestos los transmisores al llegar a la sesión de entrenamiento.

INICIAR UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO BASADA EN LA FRECUENCIA CARDÍACA

1. Asegúrate de que la herramienta de recepción está ejecutándose (en el mismo ordenador o en el ordenador separado para la herramienta de recepción).
2. Asegúrate de que se haya creado una sesión de entrenamiento en el calendario de entrenamiento.
3. Abre la herramienta de sesiones. Espera a que la herramienta de sesiones detecte los puntos de acceso y el ordenador con la herramienta de recepción. Las conexiones están listas cuando se muestra la lista de sesiones de entrenamiento.
4. Asegúrate de seleccionar la sesión de entrenamiento correcta en la lista de sesiones. Usa las flechas para desplazarte entre las sesiones de entrenamiento disponibles.
5. Haz clic en **Seleccionar** para confirmar la selección de la sesión de entrenamiento. Las frecuencias cardíacas del instructor y los deportistas aparecen en la pantalla.
6. Haz clic en el botón Iniciar cuando la sesión esté lista para empezar.

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Durante una sesión de entrenamiento, las frecuencias cardíacas del instructor y los deportistas se muestran en la pantalla.

Además del apodo del deportista, se muestra su frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (ppm) y el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima. También se muestra la zona correspondiente. Si se proporcionaron los datos de altura, peso y sexo del deportista durante la inscripción, también se muestran las calorías consumidas en la pantalla.

CONTROLES

- Para poner en pausa la sesión, haz clic en el botón de pausa . Para continuar la sesión, haz clic en el botón iniciar .
- Para finalizar la sesión, haz clic en el botón de parada cuando la sesión esté en pausa.

ZONAS

Durante una sesión de entrenamiento, las zonas se muestran en la parte inferior del cuadro de frecuencia cardíaca de cada deportista con los colores seleccionados en los ajustes de tipos de sesión en la herramienta de recepción. El color de fondo del cuadro de frecuencia cardíaca cambia en función de la frecuencia cardíaca y la zona en la que se encuentre el deportista.

El instructor puede guiar a los deportistas mediante:

- el **número de zona** (p. ej., "entrena en la zona 3"),
- el **color de la zona** (p. ej., "entrena en la zona verde") o
- el **porcentaje de frecuencia cardíaca máxima** (p. ej., "entrena a una intensidad del 60-65%").

ANIMACIONES DE MOTIVACIÓN

En función de los ajustes de cada tipo de sesión, pueden mostrarse animaciones de motivación en la pantalla durante una sesión de entrenamiento.

Cuando **Bonus de calorías** está activado, se muestra una animación cada vez que los deportistas queman en grupo 1000 calorías durante la sesión. El número de calorías es el total de cada deportista en la sesión.

Cuando **Premio de zona** está activado, se muestra una animación cada vez que los deportistas permanecen al menos 5 segundos en la misma zona. La animación de Premio de zona no se muestra en los primeros 5 minutos de la sesión de entrenamiento y no se muestra de nuevo para la misma zona en 5 minutos.

DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Una vez que el instructor ha finalizado la sesión de entrenamiento haciendo clic en el botón de parada (consulta el apartado Durante el entrenamiento), el software Polar Cardio GX muestra un resumen de la sesión personalizada para cada uno de los participantes. Se muestran el nombre, la frecuencia cardíaca media y máxima y la zona del deportista. Para una fácil comparativa, el tiempo de permanencia en cada zona se muestra en minutos y segundos y con barras de colores. Si se proporcionaron los datos de altura, peso y sexo del deportista durante el registro, también se muestran las calorías consumidas. El instructor puede comentar los resultados con los deportistas.

Si durante la inscripción los deportistas proporcionaron sus direcciones de correo electrónico, éstos recibirán por correo electrónico un informe del entrenamiento con un resumen de la sesión, la curva de frecuencia cardíaca y comentarios.

Con el botón de inicio vuelves a la selección de sesiones de entrenamiento. Ahora se puede iniciar una nueva sesión de entrenamiento.

Cierra la herramienta de sesiones haciendo clic con el botón salir .

Los deportistas deben seguir las instrucciones de cuidado y mantenimiento de las cintas de los transmisores y devolver los transmisores en recepción.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Este apartado de resolución de problemas le ofrece ayuda de primera mano ante problemas con el hardware o el software del PC.

El motor de búsqueda de la Ayuda puede serle de utilidad en muchas situaciones. El motor de **búsqueda** se encuentra en la esquina superior derecha.

CONSEJOS DE BÚSQUEDA

- Utiliza palabras o frases de búsqueda simples. Con dos o tres palabras es suficiente.
- Utilice formas verbales básicas.
- El motor de búsqueda no entiende el significado de pronombres interrogativos como "por qué", "qué" y "cuándo". Utilice palabras clave como "transmisor", "luz verde" y "administrar" para hacer las búsquedas.

ARTÍCULOS DE ENTRENAMIENTO

Para más información sobre los aspectos psicológicos y otras características de los productos Polar, visite la Colección de artículos sobre el entrenamiento de Polar.

ENTRENAMIENTO ONLINE

A continuación encontrará posibles soluciones a los problemas más comunes relacionados con el entrenamiento online.

Problema	Causa	Solución
La información de un transmisor o deportista desaparece de la cuadrícula.	La batería del transmisor está descargada.	Recargue la batería del transmisor.
	Las áreas de los electrodos de la banda están secas o la banda está mal posicionada.	Humedezca las áreas de los electrodos de la banda con agua corriente. Asegúrate de que la cinta esté correctamente colocada y que las zonas de los electrodos humedecidos quedan bien apoyadas en la piel del deportista.
	La conexión entre el PC y la unidad central se ha perdido momentáneamente.	Espere unos instantes. Si no se restablece la conexión, apague y vuelva a encender la unidad central. Intente también cerrar y volver a abrir el software y volver a establecer la conexión entre el PC y la unidad central.
	La batería de la unidad central está	Conecta el cable de alimentación al punto de acceso y a la toma de corriente.

	descargada.	
	El transmisor está fuera del alcance de la unidad central.	Espere hasta que el deportista vuelva a estar dentro del alcance de la unidad central. Asegúrese de que nada pueda interferir en la conexión entre el transmisor y la unidad central.
Un transmisor o deportista no se muestra durante el entrenamiento online.	La batería del transmisor está descargada.	Recarga la batería del transmisor.
	Las zonas de electrodos de la cinta están secas o la cinta está colocada de forma incorrecta.	Humedezca las áreas de los electrodos de la cinta con agua corriente. Asegúrese de que la cinta esté correctamente colocada y que las áreas de los electrodos estén en contacto con la piel del deportista.
	La conexión entre el PC y la unidad central no se ha establecido correctamente.	Asegúrate de que la conexión entre el punto de acceso y el PC está correctamente establecida.
	La batería del punto de acceso está descargada.	Enchufe el cable de alimentación a la unidad central y a la toma de corriente.
	El deportista no se ha inscrito a la sesión.	El deportista debería inscribirse a la sesión.
	El transmisor está en modo no seguro.	Active el modo seguro del transmisor sacándolo del cargador y volviéndolo a introducir transcurridos 3 o más segundos. Only one sound should be heard.

TRAINING COMPUTER

A continuación podrá encontrar ayuda para solventar algunos de los problemas más comunes relacionados con el uso de un training computer con el sistema Cardio GX.

Problema	**Causa**	**Solución**
La frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla del training computer.	Tu training computer Polar no es compatible con los transmisores Polar Team².	Por ejemplo, los siguientes training computers Polar son compatibles con los transmisores Polar Team2: FT1, FT2, FT4, FT7, FT40, FT60, FT80, RS100, RS300X, RS400 y RCX5. Encontrarás una lista completa con los training computers compatibles en la página web de Polar.
	No se ha activado el modo de entrenamiento en el training computer.	Active el modo de entrenamiento en el training computer. Normalmente, esto se realiza pulsando dos veces el botón **rojo** u **OK**. Para más información, consulta el Manual del usuario de tu producto Polar.

TRANSMISORES

A continuación podrá encontrar ayuda para solventar algunos de los problemas más comunes con los transmisores del sistema Cardio GX.

Problema	Causa	Solución
El transmisor no puede programarse en el sistema mediante la herramienta de recepción.	El transmisor está en modo seguro dado que ya se había vinculado a otra unidad central.	Active el modo no seguro del transmisor sacándolo del cargador y volviéndolo a introducir en un máximo de 3 segundos. Al introducirlo en el cargador por segunda vez, oirá tres sonidos cortos en vez de sólo uno. **Ten en cuenta** que después de programar el transmisor en el sistema, el modo del transmisor cambia automáticamente al modo seguro.
When inserted into charger, there is no sound or light.	El cable de alimentación no está enchufado al cargador.	Enchufe el cable de alimentación a la toma de corriente.
	El transmisor está mal introducido en el cargador.	Introduzca el transmisor en el cargador de modo que la P del logotipo de Polar quede oculta. EL LED se encuentra al lado de la R del logotipo de Polar.
Los transmisores no aparecen como conectados aunque estén correctamente insertados en el cargador y haya conexión entre el punto de acceso y el PC.	El cable de alimentación no está enchufado al cargador.	Conecta el cable de alimentación al cargador y a la toma de corriente.
	Los transmisores están en modo no seguro.	Active el modo seguro del transmisor sacándolo del cargador y volviéndolo a introducir transcurridos 3 o más segundos. Solo debería escuchar un sonido.
El nuevo transmisor no aparece en la lista de transmisores de la herramienta de recepción.	El transmisor está mal insertado en el cargador.	Introduce el transmisor en el cargador de modo que la P del logotipo de Polar quede oculta. El LED se encuentra junto a la R del logotipo de Polar.
	No hay conexión	Para más información, consulta Configuración del sistema.

	entre la unidad central y el PC.	
	Hay un problema con el contacto entre el transmisor y el cargador.	Saque los transmisores no detectados del cargador y vuélvalos a introducir. También puede intentar introducir el transmisor en otra ranura del cargador.
La etiqueta del número se ha desprendido y no sabes qué transmisor es.		Si sólo le falta la etiqueta a un transmisor, comprueba el resto de etiquetas de los transmisores. El número que no aparece es el número del transmisor en cuestión.
		Si hay dos o más transmisores sin etiqueta, introducir los transmisores uno por uno en el cargador. Abre la herramienta de recepción y establece una conexión entre el punto de acceso y el PC. Espera a que el transmisor se conecte al sistema. Determina qué transmisor está marcado como conectado en la lista de transmisores. Repite este proceso hasta que conozcas los números de cada transmisor.

INFORMACIÓN DE ATENCIÓN AL CLIENTE

- Instrucciones de cuidado y mantenimiento
- Precauciones
- Información de seguridad importante
- Información legal
- Especificaciones técnicas de radiofrecuencia
- Garantía y limitación de responsabilidades

REPARACIONES

Su sistema Polar Cardio GX ha sido diseñado para ayudarle a alcanzar sus objetivos personales de condición física, indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad durante las sesiones de entrenamiento. No debe utilizarse con otros fines.

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente en un centro de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Registra tu producto Polar en https://register.polar.fi/register_your_product/?language=es para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios y así adaptarnos mejor a tus necesidades.

INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Es importante seguir las instrucciones de cuidado y mantenimiento para maximizar la vida útil del hardware Cardio GX. El sudor y la humedad pueden mantener los electrodos mojados y el transmisor activado, lo que reduce la autonomía de la batería.

BANDAS DE LOS TRANSMISORES

- Después del entrenamiento, separe el transmisor de la banda.
- Enjuague las cintas bajo agua tibia después de cada uso.
- Lava las cintas a máquina a 40 °C/104 °F después de cada cinco usos. Use siempre la bolsa de lavado (incluida con el Cardio GX). **RECUERDE:** ¡Retira los transmisores de las cintas antes de lavarlas!
- No utilices ni lejía ni suavizante.
- Asegúrate de que las cintas están secas antes de guardarlas.

CONECTORES

- Separe los conectores de las bandas y guárdelos por separado.
- Remoje los transmisores con agua tibia después de cada uso.
- No introduzca los transmisores en el cargador cuando estén mojados.
- Puede guardar los transmisores en el cargador, asegurándose siempre de que el cable de alimentación del cargador no se conecte durante el período de almacenamiento.
- Cuando no se utilicen diariamente los transmisores o se guarden por un periodo de tiempo mayor, recarga los transmisores de forma regular para evitar que las baterías se descarguen completamente dentro de los transmisores.

CARGADOR Y UNIDAD CENTRAL

- Limpie periódicamente la unidad central y el cargador con un paño húmedo.

PRECAUCIONES

MINIMIZAR LOS POSIBLES RIESGOS

El entrenamiento puede conllevar algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento, es recomendable que conteste a las siguientes preguntas sobre su estado de salud. Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, le recomendamos que consulte a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No ha practicado ejercicio durante los últimos 5 años?
- ¿Es hipertenso o tiene el colesterol alto?
- ¿Presenta síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Está recibiendo alguna medicación para la tensión o para el corazón?
- ¿Ha padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Se está recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico?
- ¿Utilizas un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado?
- ¿Fumas?
- ¿Está embarazada?

Tenga en cuenta que, además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que influyen en la frecuencia cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión, el estado psicológico, el asma y los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina. Es importante prestar atención a las reacciones de su cuerpo durante el entrenamiento. Si siente cansancio excesivo o un dolor inesperado durante el entrenamiento, detenga el ejercicio o continúe con una intensidad más suave.

Si lleva un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilice el sistema Polar Cardio GX bajo su propia responsabilidad. Antes de utilizarlo, realice una prueba de esfuerzo máximo bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del

marcapasos y el sistema Polar Cardio GX. Si es alérgico a alguna sustancia que entra en contacto con la piel o si sospecha que se produce una reacción alérgica debido al uso del producto, consulte los materiales enumerados en las Especificaciones técnicas. Para evitar cualquier reacción cutánea al transmisor, llévelo por encima de la camiseta. Humedezca bien la camiseta por debajo de los electrodos para garantizar su buen funcionamiento. Si utiliza repelente de insectos en su piel, debe asegurarse de que no entre en contacto con el transmisor.

Algunas máquinas de ejercicios equipadas con componentes electrónicos pueden causar interferencias y provocar el desvío de las señales. Para resolver estos problemas, pruebe lo siguiente:

1. Quítese el transmisor y utilice la máquina de ejercicios como lo haría normalmente.
2. Mueve la unidad de pulsera a tu alrededor hasta que encuentres una zona en la que no aparezcan lecturas desviadas ni parpadee el símbolo de corazón. La interferencia suele ser peor justo delante del panel de visualización de los equipos, mientras que los laterales derecho e izquierdo de la pantalla están relativamente libres de interferencias.
3. Póngase de nuevo el transmisor en el pecho y mantenga la unidad de pulsera en la zona libre de interferencias durante el mayor tiempo posible.

Si el sistema Polar Cardio GX sigue sin funcionar, es posible que el aparato genere demasiadas interferencias eléctricas para la medición inalámbrica de la frecuencia cardíaca.

Los transmisores Polar Cardio GX no se pueden utilizar para nadar. Para obtener más información, visite http://support.polar.fi. La resistencia al agua de los productos Polar está comprobada según la norma internacional ISO 2281. Los productos se dividen en tres categorías según su resistencia al agua. Observe la parte posterior de su producto Polar para conocer la categoría de resistencia al agua y compárela con la siguiente tabla. Recuerde que estas definiciones no se aplican necesariamente a los productos de otros fabricantes.

Marca en la parte trasera del producto	Características de resistencia al agua
Resistente al agua	Protección frente a salpicaduras, sudor, lluvia, etc. No es adecuado para nadar.
Sumergible hasta 30/50 metros	Adecuado para bañarse y nadar
Sumergible hasta 100 metros	Adecuado para nadar y bucear con tubo (sin bombonas)

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

UNIDAD CENTRAL

- Las patas desmontables deben utilizarse cuando se coloque el punto de acceso sobre terreno húmedo, por ejemplo césped mojado.

- Durante la carga, se deben utilizar las patas del punto de acceso debido a que la parte inferior del punto de acceso se calienta hasta los 60 °C (140 °F). Durante la carga, la temperatura máxima de funcionamiento es de 45 °C (113 °F).

DISPOSITIVOS ALIMENTADOS CON CORRIENTE ALTERNA

Estas precauciones son válidas para todos los productos que se conecten a una toma de corriente de pared estándar.

No seguir estas precauciones podría traducirse en lesiones graves o incluso la muerte a causa de una descarga eléctrica o incendio, o en daños en el dispositivo.

PARA SELECCIONAR UNA FUENTE DE ALIMENTACIÓN ELÉCTRICA ADECUADA PARA EL DISPOSITIVO:

- Utiliza solamente la fuente de alimentación y el cable de alimentación de CA suministrados con el dispositivo o aquellos recibidos de un centro de reparación autorizado.
- Los adaptadores de corriente alterna (CA) sólo se pueden utilizar en el interior de edificios.
- Verifica que la toma de corriente suministre el tipo de energía eléctrica indicado en la fuente de alimentación (en cuanto a tensión [V] y frecuencia [Hz]). Si tienes dudas acerca del tipo de red eléctrica de tu casa, consulta a un electricista cualificado.
- No utilices fuentes de alimentación no estándar, tales como generadores o inversores, aunque la tensión y la frecuencia parezcan aceptables. Utiliza solamente corriente alterna procedente de una toma de corriente estándar.
- No sobrecargues tu toma de corriente, alargo, regleta ni ningún otro enchufe eléctrico. Verifica que sean adecuados para soportar la corriente total (en amperios [A]) generada por el dispositivo (indicada en la fuente de alimentación) y cualquier otro dispositivo que se encuentre en el mismo circuito.

PARA EVITAR DAÑAR LOS CABLES Y LA FUENTE DE ALIMENTACIÓN:

- Evite pisar los cables de alimentación.
- Evite apretar o doblar en exceso los cables de alimentación, especialmente cerca de su conexión con la toma de corriente, la unidad de alimentación eléctrica y el dispositivo.
- No desconecte de un tirón, haga un nudo, doble en exceso ni manipule violentamente los cables de alimentación.
- No exponga los cables de alimentación a fuentes de calor.
- Mantén los cables de alimentación fuera del alcance de niños y mascotas. No permitas que los muerdan.
- Al desconectar los cables de alimentación, tire del enchufe y no del cable.

Si un cable de alimentación o una fuente de alimentación eléctrica sufre algún tipo de daño, deje de utilizarlo de inmediato. Desenchufe el dispositivo durante tormentas eléctricas o cuando no vaya a utilizarlo durante un largo período de tiempo.

En los dispositivos con un cable de alimentación de corriente alterna que se conecte a la fuente de alimentación eléctrica, conecte siempre el cable de acuerdo con las siguientes instrucciones:

1. Enchufe el cable de alimentación a la fuente de alimentación eléctrica y empújelo hasta el fondo.
2. Enchufe el otro extremo del cable de CA a la toma de corriente de la pared.

DISPOSITIVOS ALIMENTADOS POR PILAS O BATERÍAS

Hay que tomar en consideración tres precauciones en cualquier producto que utilice baterías o pilas recargables o desechables.

El uso inadecuado de las baterías o pilas puede provocar una fuga de fluidos, su sobrecalentamiento o su explosión. Los fluidos del interior de las pilas o baterías son corrosivos y pueden ser tóxicos. Pueden causar quemaduras en la piel y los ojos, y son dañinos si se ingieren.

SOLO EN EL CASO DE BATERÍAS O PILAS RECARGABLES:

- sólo se deben recargar con el cargador proporcionado con el producto.

DISPOSITIVOS INALÁMBRICOS

Tales como el **punto de acceso** y el **transmisor**.

Antes de subir a un avión o introducir un dispositivo inalámbrico en una maleta que deba facturarse, saque las pilas o la batería del dispositivo inalámbrico o apague el dispositivo (si dispone de un interruptor de encendido/apagado). Siempre que la batería o las pilas estén en su interior y el dispositivo esté encendido (si dispone de un interruptor de encendido/apagado), un dispositivo inalámbrico puede transmitir energía de radiofrecuencia (RF), al igual que un teléfono móvil.

TODOS LOS DISPOSITIVOS

NO INTENTE EFECTUAR REPARACIONES

No intente desmontar, abrir, reparar o modificar el dispositivo de hardware o la fuente de alimentación eléctrica. Si lo hace, se expone a sufrir una descarga eléctrica u otros peligros. Cualquier prueba que demuestre un intento de abrir y/o modificar el dispositivo, como una peladura, una pinchadura o la extracción de cualquiera de las etiquetas, anulará la Garantía limitada.

RIESGO DE AHOGAMIENTO

Este dispositivo puede contener piezas pequeñas que pueden suponer un riesgo de ahogamiento para niños de menos de 3 años. Mantenga los componentes más pequeños fuera del alcance de los niños.

INFORMACIÓN SOBRE NORMATIVAS

- Punto de acceso
- Transmisor
- Cargador

PUNTO DE ACCESO

INFORMACIÓN SOBRE LAS NORMAS DE LA FCC

Este dispositivo cumple con los apartados 15 y 18 de las normas de la FCC. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Nota: este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple los límites establecidos para ser clasificado como dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con el apartado 15 de las normas de la FCC, y como dispositivo de banda ISM de tipo genérico, de acuerdo con el apartado 18 de las normas de la FCC. Estos límites han sido diseñados para ofrecer un nivel aceptable de protección contra interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias no deseadas en las comunicaciones de radio. Con todo, es posible que en algunos casos genere interferencias, aun habiendo sido instalado de acuerdo con las instrucciones. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de la señal de radio o televisión (lo que puede comprobarse apagándolo y volviéndolo a encender), se recomienda al usuario intentar corregir la interferencia siguiendo uno o varios de estos procedimientos:

1) Reorientar o cambiar la ubicación de la antena de recepción.

2) Aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

3) Conectar el equipo afectado y el receptor a tomas de corriente de circuitos distintos.

4) Consultar al distribuidor o a un técnico cualificado de radio/televisión para solicitar ayuda.

Atención: Cambiar o modificar este dispositivo sin la aprobación expresa de la entidad responsable de que la misma cumpla la reglamentación vigente podría suponer para el usuario la anulación de su autorización para utilizar el equipo.

CUMPLIMIENTO CON LAS DISPOSICIONES SOBRE EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN DE LA FCC

La radiación emitida por la unidad central está muy por debajo de los límites de exposición a radiofrecuencias establecidos por la Comisión Federal de Comunicaciones estadounidense (FCC). Sin embargo, la unidad central debería utilizarse de modo que se minimice el potencial de contacto humano en condiciones de normales. Para evitar la posibilidad de superar los límites de exposición a radiofrecuencias de la FCC, debería mantener una distancia mínima de 20 entre usted y la unidad central.

INFORMACIÓN SOBRE LAS NORMAS DE INDUSTRY CANADA (IC)

Este dispositivo cumple con las normas RSS-210 y ICES-001de Industry Canada. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

CUMPLIMIENTO CON LAS DISPOSICIONES SOBRE EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN DE INDUSTRY CANADA (IC)

La radiación emitida por la unidad central está muy por debajo de los límites de exposición a radiofrecuencias establecidos por Industry Canada. Sin embargo, la unidad central debería utilizarse de modo que se minimice el potencial de contacto humano durante su uso normal. Para evitar la posibilidad de superar los límites de exposición a radiofrecuencias de Industry Canada, debería mantener una distancia mínima de 20 entre usted y la unidad central.

EUROPA

Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en http://www.polariberica.es/es/ayuda.

Los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de Europa sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Por lo tanto, estos productos se deben desechar por separado en los países de la UE. Polar le anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y en la salud también fuera de la Unión Europea mediante el cumplimiento de las leyes locales sobre tratamiento de residuos y, donde sea posible, que emplee la recogida selectiva de dispositivos electrónicos.

SUDÁFRICA

SINGAPUR

TRANSMISOR

INFORMACIÓN DE REGULACIÓN DE LA FCC

Este dispositivo cumple con el apartado 15 de las normas de la FCC. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Nota: este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple los límites establecidos para ser clasificado como dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con el apartado 15 de las normas de la FCC. Estos límites han sido diseñados para ofrecer un nivel aceptable de protección contra interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias no deseadas en las comunicaciones de radio. Con todo, es posible que en algunos casos genere interferencias, aun habiendo sido instalado de acuerdo con las instrucciones. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de la señal de radio o televisión (lo que puede comprobarse apagándolo y volviéndolo a encender), se recomienda al usuario intentar corregir la interferencia siguiendo uno o varios de estos procedimientos:

1) Reorientar o reubicar la antena de recepción.

2) Incrementar la separación entre el equipo y el receptor.

3) Conectar el equipo a una toma perteneciente a un circuito distinto de aquel al que está conectado el receptor.

4) Consultar al distribuidor o a un técnico de radio/TV experimentado para obtener más ayuda.

¡Cuidado! Los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autorización del usuario para usar el equipo.

INFORMACIÓN REGULADORA DE INDUSTRY CANADA (IC)

Este dispositivo cumple con las normas RSS-210 y ICES-001de Industry Canada. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

EUROPA

CE 0537

Este producto cumple con las Directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en http://www.polariberica.es/es/ayuda.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Es por ello que estos productos se deben eliminar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos.

SUDÁFRICA

SINGAPUR

CARGADOR

INFORMACIÓN DE REGULACIÓN DE LA FCC

Este dispositivo cumple con el apartado 18 de las normas de la FCC. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

Nota: este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple los límites establecidos para ser clasificado como dispositivo de banda ISM de tipo genérico, de acuerdo con el apartado 18 de las normas de la FCC. Estos límites han sido diseñados para ofrecer un nivel aceptable de protección contra interferencias perjudiciales en instalaciones residenciales. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias no deseadas en las comunicaciones de radio. Con todo, es posible que en algunos casos genere interferencias, aun habiendo sido instalado de acuerdo con las instrucciones. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de la señal de radio o televisión (lo que puede comprobarse apagándolo y volviéndolo a encender), se recomienda al usuario intentar corregir la interferencia siguiendo uno o varios de estos procedimientos:

1) Reorientar o reubicar la antena de recepción.

2) Incrementar la separación entre el equipo y el receptor.

3) Conectar el equipo afectado y el receptor a tomas

de corriente de circuitos distintos.

4) Consultar al distribuidor o a un técnico de radio/TV experimentado para obtener más ayuda.

¡Cuidado! Los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autorización del usuario para usar el equipo.

INFORMACIÓN REGULADORA DE INDUSTRY CANADA (IC)

Este dispositivo de banda ISM cumple con la norma ICES-001of de Industry Canada. Su uso está ligado a las siguientes dos condiciones: (1) este dispositivo no debe causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe tolerar cualquier interferencia que reciba, incluidas las que puedan provocar efectos no deseados en su funcionamiento.

EUROPA

Este producto cumple con las Directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en http://www.polaribérica.es/es/ayuda.

Los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Es por ello que estos productos se deben eliminar por separado en los países de la UE. Polar te anima a minimizar los posibles efectos de los residuos en el medio ambiente y la salud humana también fuera de la Unión Europea, respetando los reglamentos locales relativos a la eliminación de residuos, siempre que sea posible, utilizando la recuperación separada de dispositivos electrónicos.

SUDÁFRICA

SINGAPUR

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

TRANSMISOR

Material de la banda del transmisor:

- 35% de poliéster, 35% de poliamida y 30% de poliuretano

Material del transmisor:

- Tapa posterior: PA+GF,
- Botones pulsados: acero inoxidable AISI316,
- Tapa frontal: ABS + GF,
- Lente de la tapa frontal: PMMA

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE LA RADIOFRECUENCIA

CARGADOR

Frecuencia: 13.56 MHz, Banda Industrial-Scientific-Medical (ISM).

DISPOSITIVOS BLUETOOTH

Unidad central

Potencia de RF generada: conforme a los requisitos de Bluetooth®.
Frecuencia: de 2400 MHz a 2483,5 MHz, máx. 100 mW.
Bluetooth QD ID B011340.

Transmisor

Potencia de emisión de RF: conforme a los requisitos de Bluetooth®.
Frecuencia: de 2400 MHz a 2483,5 MHz, máx. 20 mW.
Bluetooth QD ID B011340.

DISPOSITIVOS DE 2,4 GHZ (COMO LA UNIDAD CENTRAL Y EL TRANSMISOR)

Dispositivo de corto alcance no específico.

Potencia de RF generada: cumple con todos los requisitos de la norma SRD.

Frecuencia: entre 2400 MHz y 2483,5 MHz.

Sólo para Bluetooth y dispositivos a 2,4 GHz: para cumplir con los requisitos de exposición a radiofrecuencias de la FCC, deberán garantizarse las siguientes configuraciones operativas: la antena debe haber sido instalada por el fabricante y no debe haber sufrido modificaciones.

GARANTÍA Y LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

GARANTÍA INTERNACIONAL DE POLAR CARDIO GX

- Polar Electro Oy garantiza al comprador original de Polar Cardio GX que el producto no presentará ningún defecto material o de fabricación durante UN año a partir de la fecha de compra.
- **El recibo original es la prueba de su compra.**
- La garantía no cubre los daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o negligencia de las precauciones; mantenimiento inadecuado, estuches o cintas elásticas rajadas o rotas. Durante el período de garantía, el producto podrá ser reparado o reemplazado en un centro de servicio técnico autorizado por Polar de forma totalmente gratuita.
- La garantía de Polar Electro Oy está limitada a los defectos de materiales y mano de obra. La responsabilidad de Polar Electro Oy se limita a la reparación o la sustitución de los productos defectuosos. Polar Electro Oy no se hace responsable de ningún daño, pérdida, gastos o costes directos, indirectos, accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de los productos Polar.

© 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia. Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ™ en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy, excepto Windows, que es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation.

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDADES

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos descritos pueden cambiar sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a este manual o a los productos que en él se describen.

- Polar Electro Oy no se hará cargo de ningún daño, pérdida, gastos o costes directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el uso de este material o los productos descritos en este manual. Este producto está protegido por los derechos intangibles de Polar Electro Oy, definidos en los siguientes documentos: FI 20075426, US 21/133888, EP 08157710.8, FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, US7018339, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S y USD492999S. Otras patentes en curso.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tfno. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi